



G
A
M
E
S

FRAME

Persuasion Elegance
Winning the Games of Life

L. Michael Hall Ph.D

SUPERIOR

\$ 49,95

e

Há *uma* Novo

Jogo na cidade

JOGOS DO QUADRO

Habilidades avançadas de persuasão

QUADRO jogo-treino MESTRE

**Detectar e Transformando os quadros
que controlar nossas vidas**

**JOGOS pessoas podem jogar
Como projetar, Evoke, & Play emocionantes & Magical Frames Games**

L. Michael Hall, Ph.D.

Jogos Quadro: Persuasion Elegância

Número ISBN: 1-890001-17-1

Publicado por:

Tecnologias de capacitação: Publicações ET

PO Box 8

Clifton CO. 81520

A Sociedade de Neuro-Semântica

PO Box 9231

Grand Junction, CO. 81501 EUA (970)

523-7877

Treinando em *Meta-States & Neuro-Semantics*

Sites Web: www.neurosemantics.com www.learninstitute.com

Endereços de e-mail: Michael@neurosemantics.com NLPMetaStates@OnLineCol.com

JOGOS DO QUADRO

Todos vida é um jogo - Dentro Alguns Quadro

ANTES do início dos Jogos

A vida no Quadro de Jogos
Thesaurus de Jogos Quadro
O bom, o mau, o feio

#23 Instalação Vivid
#24 Instalação Questionando Validando
#25 Jogo Frame-musculatura Mente
#Instalação 26 Decisão
#27 Ensaio & Repetição Instalação
#28 Instalação intensidade emocional
#29 Instalação através de "por que" Develop.

PARTE 1: OS JOGOS DA CONSCIÊNCIA,

ENTENDIMENTO, apreciação

Apresentando Jogos Quadro
Porque se tornar um quadro Game Master
O Modelo Jogos Quadro
Estágios de desenvolvimento de Quadros
O Matrix
Estágios e jogos em Jogos Quadro
Secrets Quadro jogo

#Instalação Clarity 30 Quadro
#31 Instalação personalizando
#32 Instalação alinhando metaníveis
#33 Instalação por ritual
#34 Pressuposicionalistas Instalação
#Instalação 35 Storytelling
#36 Instalação metafórico
#Instalação 37 Miracle
#Instalação 38 Dança
#Instalação 39 Icons Spinning
40 Alavancando

As regras do jogo

#41 Frames Para Keeping Score
#42 Design Regras do Jogo de engenharia

PARTE II: JOGO DE DETECÇÃO

travando um jogos em progresso

1 Instalação de Detecção
#2 controle de qualidade
#3 Detecção Thought

#4 Experimentando Detecção de consciência

#5 Detecção de Estado

#6 Palavra & Detecção de Idioma

#7 Jogos Quadro Satir

#8 Detecção de Assunção

#9 Detecção de Tempo

#10 Modus Operandi Frames & Games

#Detecção 11 Crença

#12 Detecção de Valor

Parte V: QUADRO JOGO DOMÍNIO

Como dominar o Modelo Quadro jogo

Análise Quadro jogo

Enquadrar Jogo Planilhas

#43 Múltiplas Camadas Quadro jogo

#44 O jogo Frame Genius

Treinando quadro Jogo

PARTE II: FRAME RECUSA I rebentando

Jogo Rejeição: Como dizer " *INFERNO*

NÃO!" A um jogo do quadro tóxico

#13 Ligando de Recusar

"É meu cérebro" Quadro jogo

#14 Nome-lo e renunciem-lo!

#15 The Game desenquadramento

#16 Quadro rebentando

EXTRA Good Stuff:

Modelos utilizados neste treinamento

O Modelo de Meta-States

Unidos- Neuro-Linguistic Unidos

Níveis da Mente

Meta-Estado Coalescing

Meta-estadauais Efeitos: Interfaces

A Arte de Framing É tudo

Multiordinality

PARTE IV: TRANSFORMAÇÃO QUADRO

Quadro, Armação *inconstante*

#17 Congratulando-se no negativo

#18 Falibilidade Glorioso

#19 exagerar o Jogo do quadro

#20 Aproveitando Mudança nas Fronteiras

#21 Binding duplo vínculo Quadro Jogos Quadro *Instalação*

#Instalação 22 Confirmação

Como obter o dinheiro do vale

Níveis de competência

Glossário

Bibliografia

Autor / Instituto de NeuroSemântica

ANTES

"" Do início dos Jogos"

"O mundo tem sido puxado *baixa* sobre os olhos.
Morpheus, The Matrix

Há muito tempo atrás ... em uma galáxia muito, muito distante ...

Havia um livro que alguns chamaram

"JOGOS QUE AS PESSOAS JOGAM"

(Berne, 1964, Harris, 1969)

E nela Dr. Eric Berne popularizou o modelo psicanalítico para criar o que então ficou conhecido como Análise Transacional (AT). Nesse distante galáxia ele apresentou-o como "uma teoria das relações sociais", e assim tratados estados, estados de ego que é. Mas ele só permitiu três deles -Pai, Adulto, Criança (PAC).

"Um estado de ego pode ser descrito fenomenologicamente como um sistema coerente de sentimentos, e operacionalmente como um conjunto de padrões de comportamento coerentes." (P. 23)

Isso, então, levou-o a inventar "transações", o aparelho de relações sociais e "jogos.

"Análise transacional simples está preocupado com diagnóstico qual estado ego implementado o estímulo transacional, e qual executou as respostas transacionais." (P. 29)

Um jogo que se refere a um conjunto de transações entre pessoas com segundas intenções. Isso fez com que todos os TA jogos ruins Games. "Um jogo é uma série contínua de transações ulteriores complementares progredindo para um resultado bem definidas, previsível. Descritivamente é um conjunto recorrente de transações, muitas vezes repetitivo, superficialmente plausível, com uma motivação oculta, ou, mais coloquialmente, uma série de movimentos com um snare, ou 'gimmick'. ... Cada jogo ... é basicamente desonesto." (P. 48) TA, jogos e passatempos são de todo ruim, e "substitutos para a verdadeira vida de intimidade real. ... A intimidade começa quando a programação indivíduo se torna mais intensa, e ambos padronização social e ulteriores restrições e move-se começar a dar caminho." (P. 18) Observando que um jogo comum jogado entre cônjuges é, 'se não fosse por você,' Berne usou-o como um protótipo de jogos em geral. Como um ramo da psiquiatria social, Berne descrito análise do jogo TA em termos de Tese, tem como objetivo, Roles, Dynamics, movimentos, etc. Estes jogos jogado para fora de um script ou plano de vida inconsciente (um quadro). "Do ponto de vista atual, a criação dos filhos pode ser considerado como um processo educativo em que a criança é ensinada que jogos para jogar e como jogá-los." (P. 58). Ele então usou frases coloquiais e termos para torná-los memorável: Vamos você e ele luta

Há I Go Again
Por que isso tem que acontecer comigo?
Se não fosse por você
Agora eu tenho você, você Son of a Bitch
Veja o que você me fez fazer
Olhe como duramente eu tentei
Por que você não - Sim, Mas
O meu é melhor que o seu

Psiquiatria
frígido
schlemiel
Não é horrível?
Defeito
Me chute
Kiss Off
tumulto
Camponês

Eons de tempo, em seguida, passado e agora algo novo tem entrar no Império

JOGOS pessoas podem jogar

E CONSEGUEM JOGAR

Jogos- o conjunto de ações e interações que compõem nossas vidas, nossos sentimentos, experiências, relacionamentos, etc. Não podemos deixar de jogar "games". Cada estado, comportamento, habilidade, etc. joga fora algum jogo.

Molduras- as idéias, conceitos, crenças, entendimentos, etc. que estabelecem-se os jogos. Juntos, temos - **Quadro, Armação Games**. Quadro Jogos reconhece que só e sempre jogar jogos, mesmo bons. Porque nós nascemos com um cérebro quadro, não podemos fazer nada do que jogar "jogos". Chamamos isso de "realidade"; ela nos faz sentir melhor. É o "Deixe-nos fingir o que acreditamos ser real e chamá-lo de 'realidade' para enganar a nós mesmos" Game.

Como "user friendly" Meta-Membros, Jogos Quadro dá-nos uma forma imediata de usar a PNL (Programação Neuro-Linguística) e Meta-Membros (níveis mais elevados da mente) de forma prática como nós pensamos sobre o funcionamento humano e relativo em termos de enquadramento. Dentro **Jogos quadro**, os scripts em que vivemos e por são os nossos quadros e quadros de quadros. Nem só temos um roteiro, mas várias camadas de quadros, os scripts sobre scripts, quadros sobre quadros. Devido a este avanço em nossa compreensão da natureza "sistêmica" da mente com suas múltiplas camadas e níveis de consciência, podemos agora explorar não só os jogos que as pessoas jogam e avaliá-los em termos de seu valor e utilidade, podemos também **prescrever** jogos que as pessoas podem jogar - aqueles que podemos começar a jogar! Podemos inventar e projetar novos e ainda melhores jogos para jogar por diversão e lucro.

O design do Enquadrar Games?

Para capacitar-nos a identificar e transformar os "jogos mentais" que são executados em nossas cabeças e que corremos interpessoal com os outros. Podemos explorar e gerir os jogos que nós jogamos, aqueles que os outros jogar com a gente. Nós também podemos projetar jogos que fazem lotes de vida de diversão e que cumprem os nossos mais altos valores e visões. Nós podemos tornar-se um quadro Game Master e aprender a arte e magia da Persuasão em um nível superior.

QUADRO JOGOS FONTES

PNL, um campo sobre Running seu próprio cérebro

Como modelar a excelência de Peritos

Como Comunique-se com elegância e precisão

Como gerir o seu Unidos

Como Influence Mais Profissionalmente

META-STATES estende PNL, levando-a para um novo nível, movendo-se os níveis de pensamento ou mente: Como Gerir os níveis mais elevados ou States of Mind Como acessar o seu próprio gênio pessoal Como Engenharia os Estados mais complexos (Proatividade, Liderança, etc.)

JOGOS DO QUADRO apresenta uma versão do Meta-States amigável. Como detectar e gerenciar seus quadros da Mente que iniciam os jogos que você joga como recusar Jogos tóxicos e como Afirmar Empowering Jogos como Engenheiro de Design Jogos Quadro Nova Enhancing para tocar sua vida com o tipo de mágica para ganhar mais dinheiro, ter mais amigos e diversão, desfrutando de sexo, tornando-se feroz na aprendizagem, e fazendo outros "passeios tapete mágico" que você quer se tornar uma realidade. Como influenciar as mentes e emoções dos outros de forma persuasiva e como ir em primeiro lugar e definir o quadro, porque afinal de contas, **Quem Define o quadro controla o jogo**

O que tem para você?

PORQUE se tornar um mestre QUADRO jogo?

Pelo desenvolvimento de conhecimentos especializados em Playing JOGOS quadro, e se tornar um Game Master, você vai

Ter uma visão prática sobre por que as pessoas fazem as coisas que eles fazem e ler, assim, as pessoas de forma eficaz (incluindo você mesmo) para que você possa desfrutar de melhores e mais ricos relacionamentos.

Parar os jogos antigos que não funcionam e que sabotagem sua eficácia e de se recusar a ser desempenhado pelos jogos outros impõem Assuma o controle do *forças*

superiores em sua mente-corpo para se encarregar da sua vida.

reconhecer rapidamente os jogos que as pessoas jogam, a sua origem e natureza, e para influenciar de forma eficaz sua mente-frames reconhecer imediatamente onde as pessoas estão "vindo", e rapidamente se juntar seus jogos para maior relacionamento e confiança por mais sucesso nos negócios.

Instale capacitar atitudes (frames da mente) em si mesmo (e outros) para um mais "pode fazer!" e "Vá em frente!" atitude Estabelecer inteiramente novos

jogos para melhorar sua vida e aumentar seu poder pessoal.

Saiba Análise Quadro para identificar pontos de alavancagem de quadros na criação de transformações com menos tempo e problemas. Operar a partir de seu nível executivo of Mind na definição de seus quadros desejados e sentir uma sensação de controle sobre sua atitude, independentemente do que acontece ou o que outros fazem

Descubra como para a etapa fora da caixa do seu pensamento atual e para expandir suas habilidades criativas de resolução de problemas. E se tornar um persuader

qualificados e elegante.

Depois de tudo, é FRAMES todo o caminho até!

Isto significa que quando se trata de seu domínio pessoal, excelência e acessar sua genius- pessoal, bem como patologia humana mórbida, é tudo uma questão de frames.

Frames governar quem você é, quem você vai se tornar nos próximos meses, o que você experiência, a chave para o seu sucesso

*(E fracassos), a qualidade de seus estados e vida cotidiana.

Excelência em todos os campos envolve conhecimentos e competências e ainda mais importante, que envolve o tipo certo de apoiar quadros que capacitá-lo a ser criativo, corajoso, enérgico, disciplinada e experiente.

Vida em um Mundo de Frames

Satir QUADRO jogos " assistente terapêutica" Virginia Satir foi pioneira Sistemas de Terapia Familiar. Em seu livro,

Peoplemaking ela identificou 5 "posturas" comunicacionais / relacionais comuns que as pessoas tomam em relacionar e que mostram especialmente em tempos de conflito e estresse. Virginia descreveu o primeiro de quatro como "tentativas corajosas para sobreviver quando você não acreditar que você pode." Hoje, sabemos que estes como o *Satir Categorias ou posturas*. Ela observou que a comunicação envolve tanto conteúdo e estilo e assim distinguidos cinco estilos ou modos de comunicação. Os quatro primeiros destes são geralmente ineficazes e não-produtiva, embora, de vez em quando, podemos colocá-los para uma boa utilização. *Nivelamento*, a modo saudável, expressa um estilo franco e respeito para se comunicar e se relacionar. Isto dá-nos cinco básica *Jogos quadro*: Apaziguador, culpando, Computing, distraindo, nivelamento. Cada uma das seguintes descrições ofertas *um roteiro* para o jogo de quadro e serve para nos apresentar a vida em um mundo de frames.

(1) Blaming

Este é o jogo de encontrar falhas, ditando, e mandando, agindo superior e prendendo outros a responsabilidade por seus próprios sentimentos e experiências. Quando você está totalmente induzido para este jogo, você começa a se sentir verdadeiramente que ninguém se preocupa com você. Então você vai sentir um aperto em seus músculos e órgãos, pressão arterial experiência **ascendente**, e falar com uma voz apertada que se torna agudo e alto. Tentar *a postura acusador*, simplesmente adotar uma voz alta e tirânico; cortar tudo e todos para baixo; apontar com o dedo acusador. Iniciar frases com

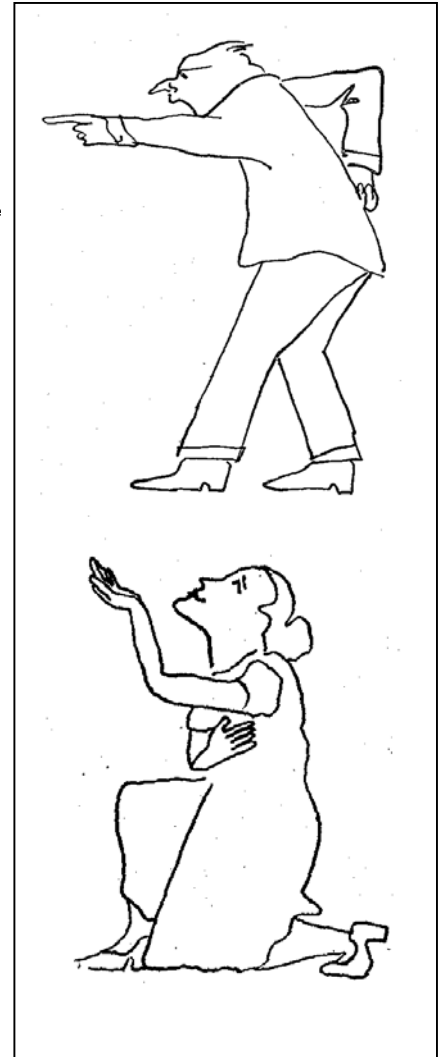
"Se não fosse por você, tudo ficaria bem."

"Você nunca faz isso, você sempre faz isso, por que não fazê-lo .." Claro, não se incomode com uma resposta. Tratar qualquer resposta como sem importância. Ter mais interesse em jogar seu peso em torno ao invés de descobrir sobre qualquer coisa.

Para entrar neste jogo, respirar em pequenos surtos apertados e segure a respiração muitas vezes. Isso fará com que os músculos da garganta apertada. Strain até que seus olhos bojo e até os músculos do pescoço e narinas se destacam. Obter com o rosto vermelho e deixe sua voz tornou rouca no esforço e gritando. Fique com uma mão em seu quadril, o outro braço estendido com o dedo indicador apontado para fora. Estragar seu rosto, enrolar o lábio, incendiar suas narinas, chamar nomes e criticar. Use lotes de palavras parental: nunca, nada, ninguém, tudo, nenhum. Comece com o acusador "você".

"Você nunca considerar meus sentimentos." "Ninguém por aqui sempre presta atenção em mim." "Você sempre tem que se colocar em primeiro lugar." "Porque você não pode pensar em ninguém além de si mesmo?" (1) **apaziguador**

Este jogo envolve a tentar controlar os outros por menosprezar auto e auto-apagamento por calmante, agradável, pacificadora, e fazer concessões.



desculpando-se, não discordando, e sempre com o objetivo de concordar e, por favor. A postura apaziguadora parece dizer: "Eu sou impotente e sem valor." Entre neste jogo agitando, mexendo, inclinando-se, agindo como um filhote de cachorro cocker spaniel tão desesperado para agradar.

O jogo: experimentar a postura apaziguadora em orientando-se a pensar-and-feel como um nada desprezível. Agir como um "Yes Man". Falar como se você não pode fazer nada por si mesmo e como se deve sempre obter a aprovação. Diga a si mesmo,

"Tenho sorte apenas para ser autorizado a comer." "Devo todos gratidão." "Eu me sinto totalmente responsável por tudo que dá errado." "Eu poderia ter parado a chuva se eu só usei meu cérebro, mas eu não tenho nenhum." Concordo com todas as críticas sobre você. Atuar na martyrish, forma mais xaroposo, bootlicking puder.

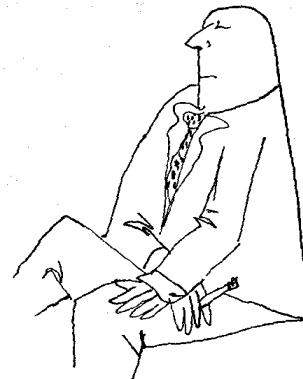
Imagine-se para baixo em um joelho, balançando um pouco, colocando a mão em uma forma implorando, com a cabeça para que seu pescoço dói e olhos começam a esticar-lo em nenhum momento a todos você vai ter uma dor de cabeça. Falando a partir desta posição a sua voz vai soar whiny e estridente. Você não vai ter ar suficiente para manter uma voz rica, completa. Em seguida, dizer: "Oh, você me conhece, eu não me importo." "Tudo o que ninguém quer é bom para mim." "O que eu quero fazer? Eu não sei. O que você gostaria de fazer?" (3) **Computação (Super-razoável)**

Este jogo envolve uma atitude isolada em direção emoções, com foco em responder de forma correta, "lógicas", e razoáveis que não mostra aparência de sentimentos. Indução para este jogo provoca a sentir-se calmo, fresco e coletado como o Sr. Spock de Star Trek, o modelo ideal de computação. Computing leva a sentir seco e fresco, a usar a voz em um estilo monótono, e usando lotes de palavras abstratas. Normalmente as pessoas entram nesta posição devido ao quadro de sentir medo de sentimentos. Tentar a *postura de computador*, usar as palavras mais longas possível (depois de um parágrafo ninguém continua a ouvir de qualquer maneira). Imagine que a sua coluna como uma haste de aço pesado longa. Manter tudo tão imóvel quanto possível. Deixe sua voz ir mortos e imaginar ter nenhum sentimento do crânio para baixo.

"Há, sem dúvida, uma solução simples para o problema." "É óbvio que a situação está a ser exagerada." "É evidente que as vantagens desta atividade foram feitas manifesto." "Preferências deste tipo são bastante comuns nesta área."

A dissociação do Modo Computador pode oferecer uma posição valiosa para desarmar alguém quando você não precisa de suas emoções para ficar no caminho. Neste modo, "jogar antropólogo" ou cientista e usar um monte de grandes palavras vagas. Para a crítica indireta: "Algumas pessoas realmente não sei quando parar de falar," responder de modo completo do computador: "Isso é, sem dúvida,

uma idéia interessante e certamente verdade para algumas pessoas".



(4) Distraído (Irrelevância, sidetracking)

Este jogo envolve uma resposta imprevisível que continuamente altera e interrompe os outros e de si mesmo. Indução para este jogo provoca uma ciclagem rápida entre os outros padrões e modos de constante mudança. Certifique-se de que tudo o que você faz ou diz não tem relevância para o que alguém diz ou faz. Isto leva a sentir tonturas e em pânico. Adote um estilo cantada em sua voz, aquele que está fora de sintonia com as palavras e que sobe e desce sem razão. Deixá-lo concentrar-se em lugar nenhum. Em alternativa perturbador entre culpa, conciliador, e nivelamento e irá então mover-se em irrelevância. Isso faz com que o padrão relacional de "crazymaking." Tente sobre esta *postura perturbador* por pensar em si mesmo como uma espécie de top desequilibrada, girando constantemente, mas indo a lugar nenhum. Mantenha-se ocupado movendo sua boca, corpo, braços e pernas. Ignorar perguntas, ou voltar a um assunto diferente. Comece escolhendo lint fora do outros vestuário. Coloque seus joelhos juntos em, de forma knock-kneed exagerada. Isso fará com que suas nádegas para fora e faz com que seja fácil para você palpite seus ombros. (5) de nivelamento

Este jogo envolve comunicar e se relacionar de uma forma assertiva para que você falar e agir diretamente, diretamente, e sem rodeios para expressar seu estado real. A resposta nivelamento genuína comunica mensagens congruently para que suas palavras corresponda às suas expressões faciais, postura corporal e tom de voz. Isso faz com que as relações não-ameaçador, mais carinho, e capazes de verdadeira intimidade.

Para entrar neste jogo quadro, estar em linha reta e orgulhoso, relaxado e calmo, e adotar uma atitude solidária e compreensiva e depois falar francamente a respeito de um amigo ou colega estima. Pense no que você quer dizer que ambos irão ser fiel a suas percepções e ao relacionamento. Defina sua intenção de tornar as coisas melhores. Ouça com atenção com a atitude de querer ganhar e esperando para criar arranjos win / win.



THESAURUS DE JOGOS DO QUADRO

O bom, o Mau e o Feio

O Quadro Aim: objectivo dirigido orientação para os resultados desejados (Também, Quadro Resultado).

Quadro solução: Com foco em soluções ao invés de problemas, dificuldades.

Quadro relevância: Indagando sobre a relevância: É este o relevante? Como? De que maneira? Como isso se relaciona com o sujeito?

Como se o quadro: o Quadro Pretend, como "como se" algo é o caso e fazê-lo até que as ações, pensamentos, sentimentos, etc. trazer essa realidade em ser.

Retrocesso quadro: Refazendo os passos de uma linha de raciocínio, ensaiando o tema geral de declarações de uma pessoa, com a finalidade de verificar comunicação.

Quadro Poder Pessoal: Acessando e possuir o quatro poderes básicos: pensamento, emoting, falar e agindo.

Responsabilidade / Para quadro: Distintivo prestação de contas ("de") e a relação ("a").

Quadro Meta-Decisão: Decidir para decidir, e decidir com clareza, sabedoria, foco, etc.

Quadro Ecologia: (Controle de Qualidade Frame). checagem sobre a saúde e equilíbrio de um quadro.

O quadro Mapa: Reconhecendo pensamentos, idéias, crenças, etc. como apenas uma maneira de coisas de mapeamento.

O Quadro Vitalidade: Reconhecendo a importância da saúde física e bem-estar para uma mente saudável.

Quadro calor pessoal: Reconhecendo empatia, cuidado, amor, etc. como um quadro interpessoal poderoso.

Persistência do quadro: Continuando a perseguir um objetivo
Disposto a apenas
por momentos difíceis, persistentes, pacientemente, saltando termos.
volta de problemas, etc.

fatores sistêmicos

Quadro Orientação: Onde é que nós estamos com cada interativo
outra, onde estamos em relação aos nossos objetivos?
sistêmico

Implementação Quadro: Framing agindo em conta.
conhecimentos, conceitos, crenças, etc.

de ser sensível

Nenhuma falha / Só Quadro Feedback: classificando tudo respostas e comunicações como "retorno" ao invés de falha.

iluminar-se e

- 10

É tudo Quadro Comportamento: Extensionalizing conceitos em ver, ouvir, sentir referentes ou comportamentos,
termos operacionalização,

Quadro intenção positiva: Assumindo que cada comportamento e comunicação surge de alguém tentando realizar algo de valor para si mesmos.

O Quadro Justiça: Dispostos a operar a partir de atitude de justiça e equidade para os outros.

Quadro Endurance: Dispostos a suportar a curto prazo desafios e dificuldades para benefícios a longo prazo.

Quadro Enchantment: Atitude de olhar para os outros e o mundo através dos olhos de apreço e admiração.

Oculto Quadro Sucesso: Assumindo que os outros têm sucessos e recursos, e olhando para encontrá-los.

Quadro Flexibilidade: Disposição para ajustar a resposta e variar padrões.

Coragem quadro: Disposição para enfrentar os medos e valente dificuldades apesar das ameaças.

Alegria / Frame Humor: Vontade de olhar para as coisas através dos olhos de humor, para encontrar o humor em experiências.

Quadro Auto-Aceitação: Para aceitar auto como tendo dignidade e integridade inata e incondicional.

Tempo Caixilharia: Reconhecimento dos diferentes quadros que pode codificar "tempo".

O quadro que está sendo: Além de ser um "fazer humano" para

..... um ser humano apenas apreciar a experiência.

..... **Aceitação Frame / Apreciação:**
..... aceitar e acolher a realidade em sua própria

..... **Quadro sistemas:** reconhecendo a
..... envolve em processos que envolvem muitos
..... peças. Visualizando as coisas de uma holística e
..... mentalidade que leva o sistema maior em

..... **Quadro capacidade de resposta:** boa vontade
..... a outra pessoa.

..... **Quadro lúdico:** vontade de
..... L. Michael Hall, Ph.D.

ser brincalhão.

Propulsion Quadro Sistema: Operando a partir de um sentimento forte aversão longe de dis-valores e, simultaneamente, fortemente compelido para resultados e estados desejados.

Quadro Pain: O quadro de aversão que nos leve a afastar-se de algo.

Quadro prazer: O quadro atração que descreve a mentalidade e os sentimentos envolvidos na movimentação em direção a algo.

Comprometida & quadro Leal: Vontade de tomar uma decisão para ser com e para outra pessoa.

Vulneráveis e Open Frame: Disposição para revelar-se aberta para outro.

Quadro assertiva: Vontade de falar francamente em um tipo e forma suave.

O Win / Win quadro: Vontade de abordar os outros de um modo cooperativo procurando encontrar maneiras para que todos possam ganhar. Jogo do quadro colaborativo.

Futuro Jogo Quadro Pacing: Um jogo de intervalo de tempo que estrategicamente imagina um futuro desejado e que se coloca em que futuro preferida.

Intencional Jogo Quadro Postura: O quadro de imaginar e especificando plenamente o seu resultado de seus resultados até chegar a seus mais altos quadros de resultados e, em seguida, usando isso como sua postura intencional.

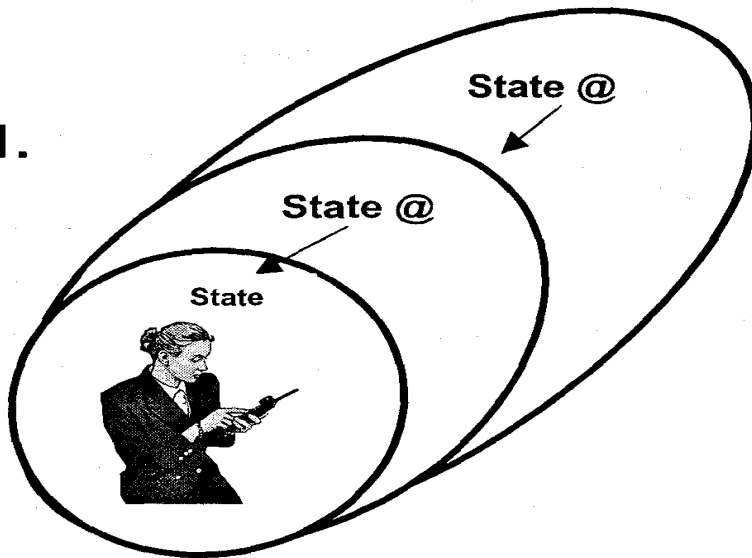
Ousadia Jogo do quadro: A capacidade de ter "coragem" usando os próprios valores e visões para enfrentar medos e sair ao mundo com uma pitada de ousadia em ser o próprio eu.

Para os jogos feios -

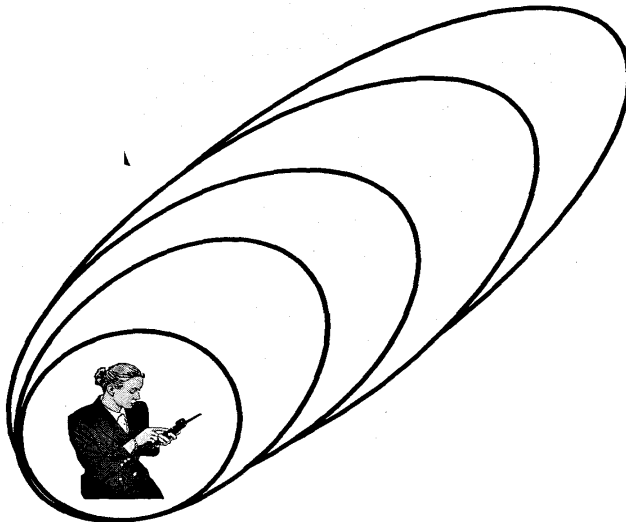
consulte as páginas 47 na seção sobre
Recusando Jogos Quadro

Níveis de Pensamento / 'Mind'

1.



2.



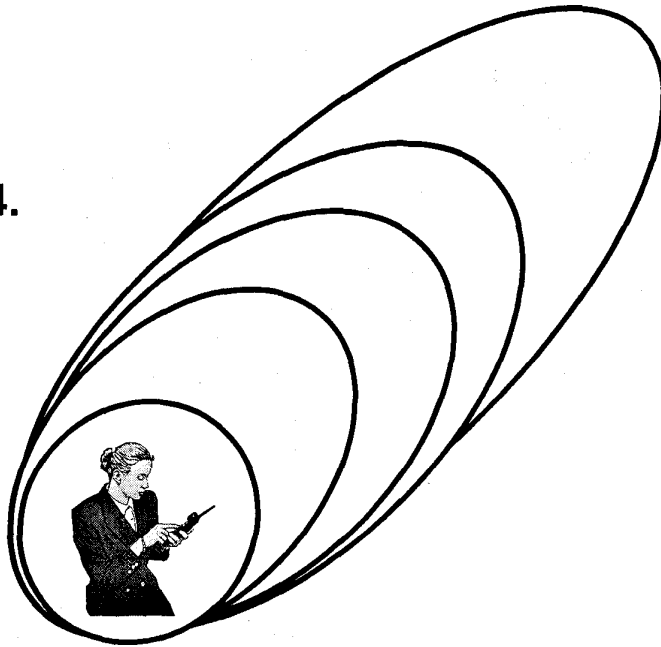
As camadas da mente que tornam
nossos estados primários ricos e
semanticamente carregado.

3.



Then they
coalesce into
Meta-Programs

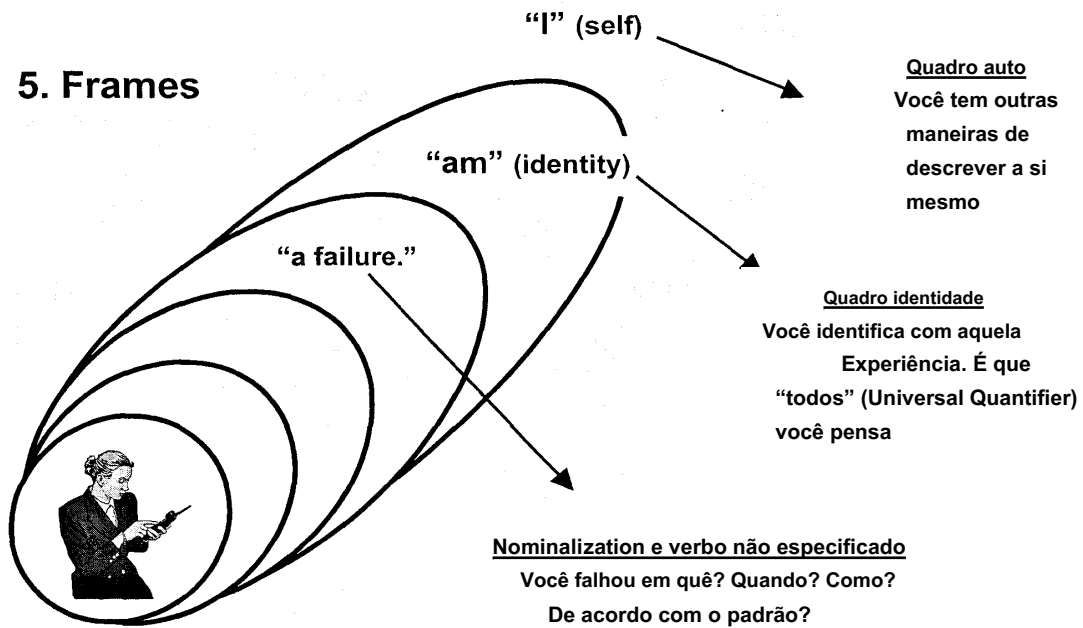
4.



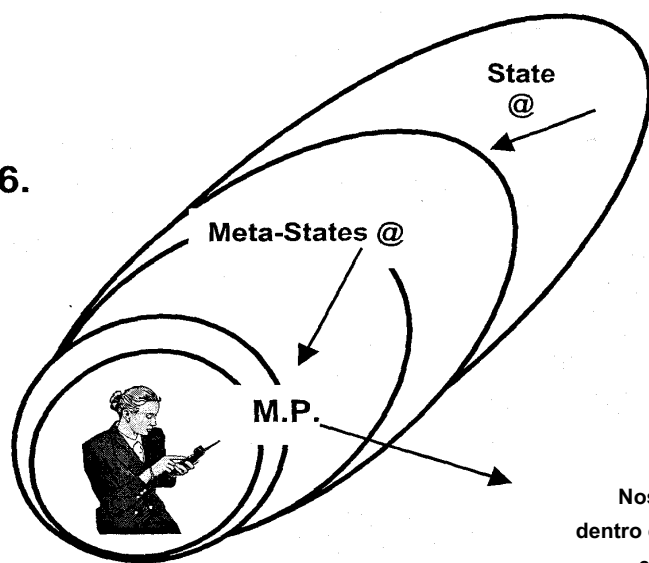
E, então, construir mais
semânticos camadas
acreditando e valorizando
nossos neuro-semânticas
estados-assim
solidificando o

*tecido da nossa realidade,
a matriz*

5. Frames



6.

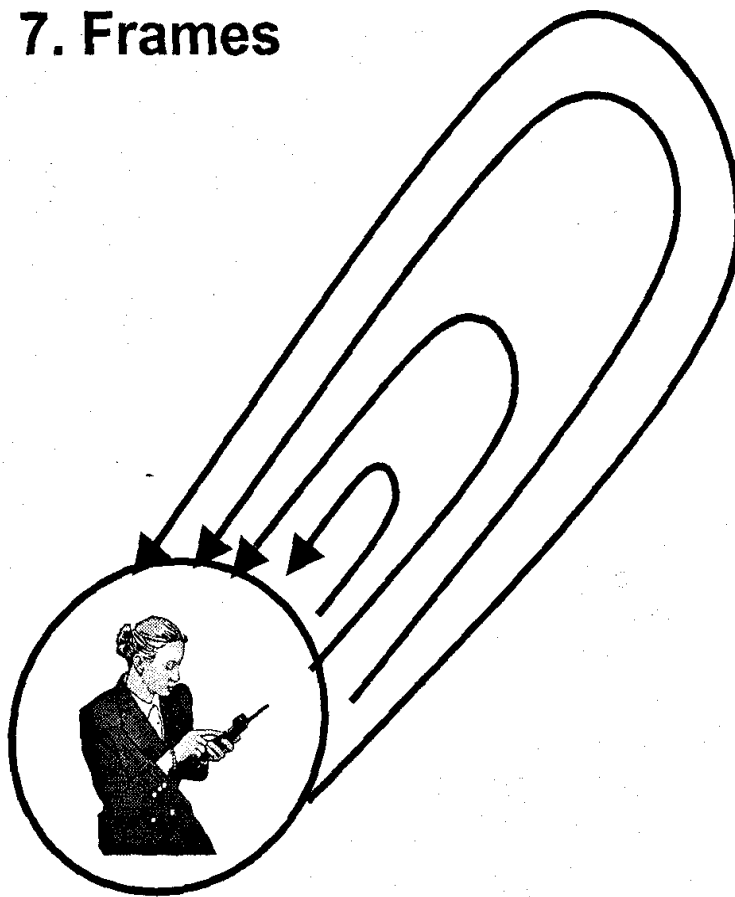


Maiores / Níveis mais
altos de mente A
"Canopy da
Consciência" A "Matrix
em que vivemos.

Nossos metaníveis uniram-se para
dentro e função
como Meta-programas.

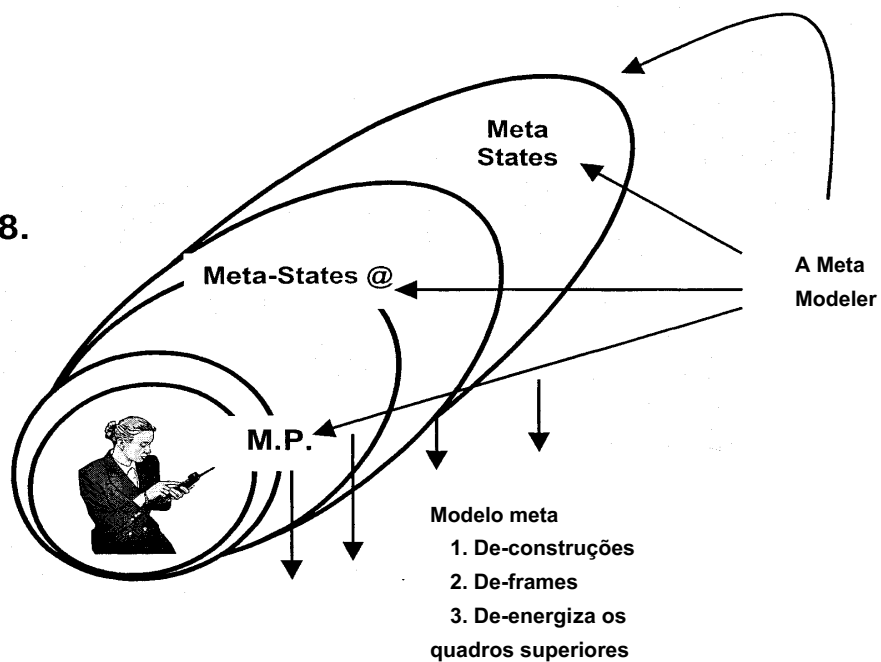
Quando "mente" sobe para níveis mais elevados, ele cria "órbitas / círculos / eclipses"
De razões, explicações, etc.

7. Frames



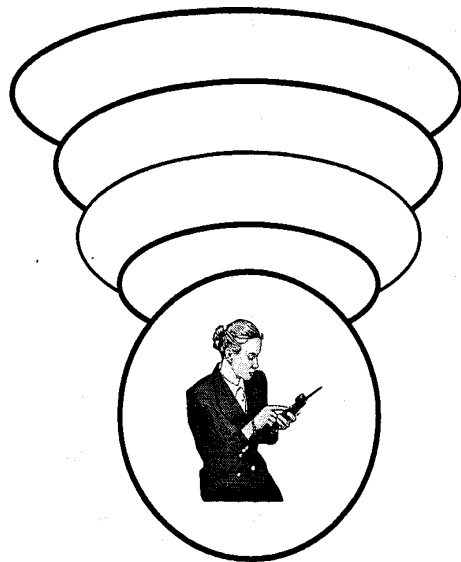
Cada nível superior
funciona como uma
"força maior" (poder,
energia) que "impactos"
nos em viver no "funis"
de nossos quadros
superiores.

8.



Meta-modelagem desarma e esvazia os velhos constructins da mente.
Ele interrompe a espiral negativa.

9.

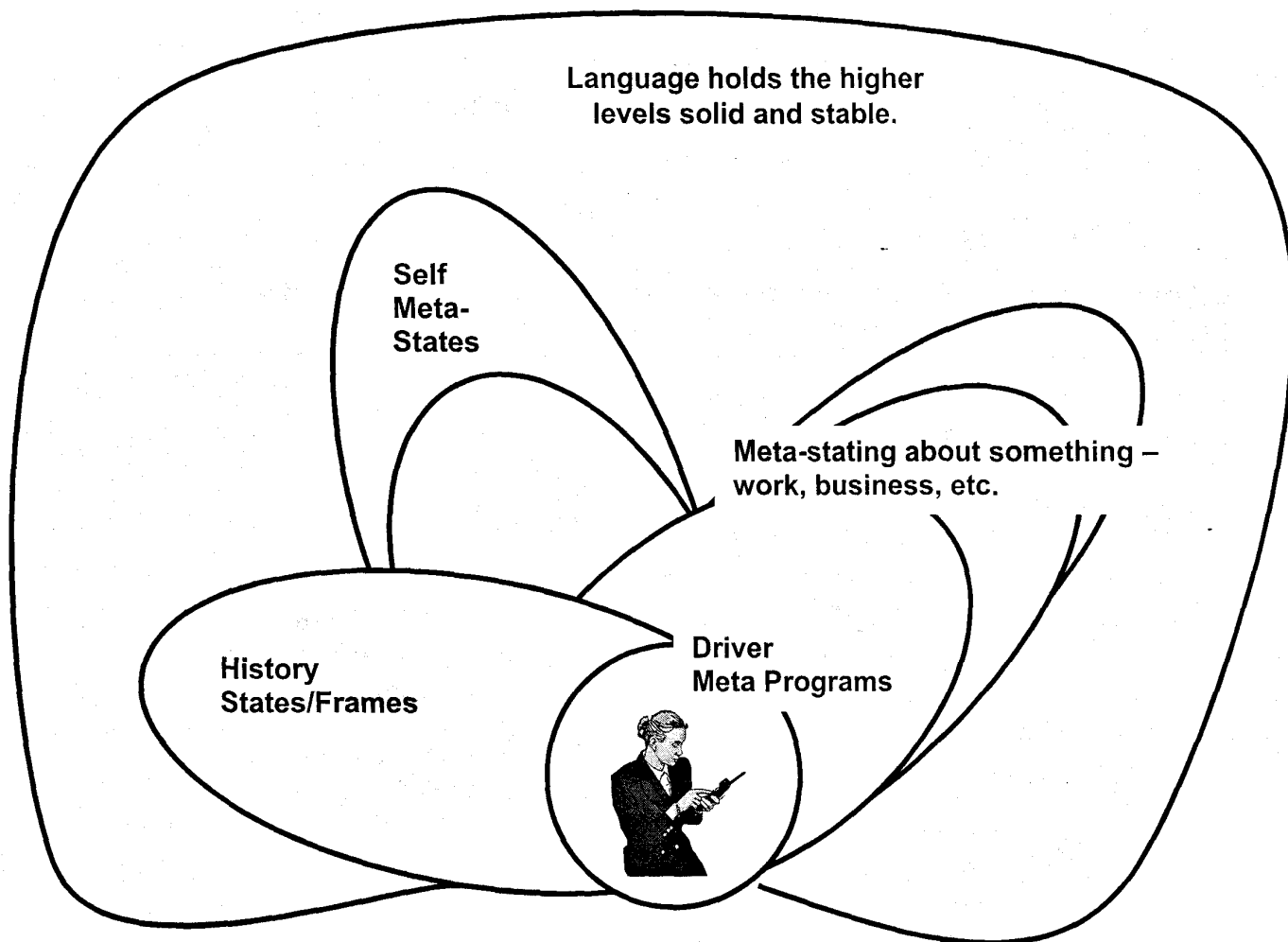


"Funil" - furacão de
pensamento-emoção
ciclo vicioso

ou ciclo
virtuoso

10. The Matrix geral dentro do qual vivemos --- nossa Canopy de Consciente.

Quadro conceitual sobre a vida



APRESENTAÇÃO JOGOS DO QUADRO

Eu escrevi Jogos quadro e este Manual de Oficina de Formação com um sorriso brincalhão. Por quê? Porque nós *decisores significado pode* tão facilmente "levar a sério" sobre essas coisas, achei melhor para mergulhá-lo na brincadeira. Se você quer ou pode lidar com a versão em linha reta, ver o livro original em Meta-Unidos, o Manual Meta-States Training, **PNL: Ir Meta, e o Estrutura do Excelência.**

O Campeão da verdade borda reside unicamente dentro a Mente.
Quando você Ganhar o jogo interno,
É só uma questão de tempo antes de ganhar Jogo exterior.

JOGOS DO QUADRO como se tornar um jogador magistral de Persuasion Você está cansado *do* os jogos antigos que desempenham você? Você está pronto para jogar uma inteiramente nova *e diversão* jogos? Você gostaria de descobrir como se tornar um quadro Game Master?

"Eu quadro!" Eu gritei. Eu acho que não devia ter gritado que fora no meio da cafeteria, mas eu estava com raiva. Louco como o inferno. Eu me senti enquadrado. Não, ninguém tinha me criado para tomar o rap por algum escândalo. Não era que ele era algo muito diferentes- e algo muito mais importante. Alguém tinha sugerido algumas **idéias e crenças que se infiltraram sempre tão sutilmente em** meu cérebro para que eles agora estavam correndo os programas mentais. Alguém tinha definido o quadro em **minha mente e ele estava me dando um quadro de *pense nisso*** Eu não queria.

E quanto a você? Alguma vez você já se encontrou em **um estado de *mente* e não sabia como você tinha entrado** essa maneira de pensar, sentir ou perceber?

Talvez eu devesse perguntar: "Você gostaria de descobrir como isso aconteceu com você e mostrar-lhe o caminho para fugir desse quadro?"

Afinal, de onde você tirou seus quadros atuais da mente, seus pontos de vista, seus estilos mentais para perceber as coisas? Você inventá-los em seu próprio país? Claro que não. Você absorveu-os. Você chupou-os em como você respira nenhuma atenção em tudo para os quadros que as pessoas e grupos e cultura e linguagem em si definidos para o funcionamento de seu cérebro pagando ar.

E isso nos todos os conjuntos de até *Jogar jogos*

Os jogos que jogamos brotam **Frames**

conjunto em nossa mente (daí, o nosso quadros de **referência, quadros da mente**). **Nós aprendeu a jogar todos estes** jogos. Alguns jogos de quadro nos capacitar para usar nossos poderes mentais e emocionais de forma eficiente, outros jogos de quadro sabotar a nossa eficácia e envenenar o nosso estado de espírito. Saber sobre Jogos de quadro, e desenvolver as habilidades necessárias para reproduzi-los com consciência atenta, nos dá escolha sobre os jogos que vão jogar e como jogá-los. Caso contrário, os jogos padrão vai jogar nós.

Eric Berne baseou seu best-seller, The Games People Play, sobre psicanálise. Isto criou Análise Transacional, que Thomas Harris em que estou bem, você está bem também popularizou. Eles formatado uma maneira de pensar sobre os jogos que as pessoas jogam no relacionamento com eles e outros.

Jogos de quadro dá-lhe agora um modelo inteiramente novo de espírito. Com base em PNL e MetaStates, Jogos Quadro utilizar um modelo mais simples e mais recente que tem surgir a partir da pesquisa atual em Ciências Cognitivas a respeito de como a mente funciona e como ele cria nossa programação para os nossos estados, experiências, habilidades, emoções e percepções.

A pessoa não é o problema

O quadro é O PROBLEMA

Em Jogos Quadro (uma expressão de Meta-States) reconhecemos que **pessoas (você) são mais do que os seus (suas) quadros**.

Está mais do que seus pensamentos-suas emoções, sua conversa, seus comportamentos, os seus papéis, suas experiências. O que quer que você tenha experimentado, pensamento, feltro, disse, feito, etc., que são ainda mais do que essas coisas. Você como um ser maravilhoso nunca são totalmente descrito ou definido por essas experiências internas e externas. É por isso **A pessoa nunca é o problema, não realmente. O quadro é sempre o problema**. O que chamamos de "problemas" e "gênios" surgem de nossos quadros de referência e quadros *do* mente. Isto significa que o que experimentamos como "problemas" são quase exclusivamente construídos a partir de nossos quadros. Isso os torna verdadeiramente enquadrar problemas. Quais são as pistas? Incapacidade de agir sobre Conhecimento - Você sabe mais do que você faz?

Sabe muitas maneiras de melhorar a qualidade de sua vida e ainda para todos os que a inteligência e sabedoria você ainda não pode retirá-lo? continuação *do* No mesmo ano

Problemas depois do Ano

Você está inundado com muitos bons conselhos para resolver uma dificuldade e ainda o mesmo problema continua a se repetir? sentindo Controlada

Você sente "tocada" por algum jogo conhecido ou desconhecido que continua soprando-lo através do mesmo padrão mais e mais? Parece que não importa o que você faz, o "sistema" parece ser tramando contra você? (Se o sistema é o seu trabalho, família, corpo, etc.)

Soluções tentativas de fazer o "problema" Pior

Será uma maneira de pensar, sentir, ou agindo continuar a repetir-se e quando você a luta, ele fica mais forte como se resiste a ser derrotado?

Andante em círculos

Você sente que você está apenas andando em círculos tentando encontrar as melhores soluções para o desenvolvimento de melhores hábitos no comer, exercitar, relativo, sucedendo, etc.?

Rendimentos decrescentes.

Você acha que você tem um ou mais padrões que quanto mais você usá-lo torna-se cada vez menos úteis ou menos e menos eficaz?

Jogos de quadro nos dá uma descrição prática de como os jogos que jogamos trabalho, como pensar sobre eles, e como dizer "Não!" para jogos estúpidos que nos levam a lugar nenhum útil. Jogos quadro também capacitar-nos para que possamos inventar novos jogos que trarão para fora nossos melhores e ser muito divertido jogo. Em Jogos Quadro vamos procurar aprender dois processos centrais, nomeadamente, Detecção e Jogos transformadora. Desta forma, Jogos Quadro fornecer-nos uma abordagem amigável para aprender a pensar sobre os comportamentos, emoções e pensamentos que vos perturbam, em si mesmo ou de outro, e como jogar os jogos mentais que você escolher assim. Em Jogos quadro, a metáfora quadro nos permite focar a importância de como enquadrar as coisas. Ela nos desperta para a espécie, a qualidade, intensidade e utilidade dos nossos quadros mentais. *do* idéias e conceitos

fornecer as seguintes *Qualidades jogo-Like* que resulta de nossos quadros mentais e emocionais: An *estrutura identificável*. Você não pode jogar um jogo, se você não sabe a forma que vai demorar, os movimentos que você pode fazer, etc. A estrutura do jogo permite que você reconhecer e "ver" as peças e as facetas do jogo. Como todos os jogos de cartas envolvem lidar, distribuição e manobrando com cartões, podemos classificar jogos, "Oh, um jogo de cartas."

Explícito e implícitos regras. Quando somos apresentados a um jogo literal, é inevitável começar por perguntar: Quais são as regras do jogo? Como você jogar este jogo? Quem começa? Quais são os limites, os componentes, o que é permitido, o que não é, como muitos jogadores é que podemos ter, como é que o fim do jogo, etc.? Algumas regras são escritos explicitamente salientar, alguns não são. Agendas, *Intenções, propósitos*. Nós também queremos saber: Qual é o propósito deste jogo? Por que devo jogar? O que ganhamos com isso? Grau *de rigidez* contra flexibilidade. Como rígidas são as regras, quanto espaço há para quebrar as regras, incorporando novos elementos, deixando o jogo evolui, etc.?

Pontuação. Como podemos manter a pontuação? Como você fazer pontos? você pode perder pontos? Como? Secrets *do "Como"* sabedoria. Que percepções, truques, entendimentos, etc. faz um profissional sabe que um iniciante ou amador não sabe a respeito de um jogo?

o que *Jogos de quadro* você está jogando atualmente?

Será que os jogos que você joga nos seguintes domínios da experiência atendê-lo bem, melhorar a sua vida, e fazer o seu celebrar sua vida cotidiana?

Quadro de alimento Jogos- o jogo que jogamos sobre comer. Jogos
Quadro sexuais
Carreira e Profissão Quadro Jogos de Relacionamento Quadro
Jogos saudável e quadro de Fitness Bonding e Love Frame Jogos
Wealth and Frame Independência Financeira Quadro Jogos
Gerenciamento de Estado Jogos Educação Quadro Jogos
Exploração e criatividade Jogos Quadro Parenting Quadro Jogos de
Esportes Quadro Jogos Jogos Quadro Espirituais

O MODELO DO QUADRO JOGOS

"O que existe hoje são apenas mensagens sobre o passado que chamamos de memórias, e essas mensagens sempre pode ser moldado e modulada de momento a momento."(de Bateson (1972, p. 233)

Meta-mensagens funcionam como as peças processuais de uma mensagem de fax. Tal índice mensagens processuais para o destinatário meta-informações sobre a fonte, remetente, destinatário, data, hora, etc. Todas essas "mensagens" no texto comunicar **sobre** o texto modificando assim o texto. Em outras palavras, eles **enquadrar o texto** e criar o contexto de significado para o texto. Um fax sem rótulo, por outro lado, iria oferecer um uma mensagem, mas que o destinatário pode achar confuso e ambíguo, induzindo assim um estado de dúvida.

ESTÁ QUADROS todo o caminho até *A Quadro Games Modelo* fornece um modelo para pensar em mente, emoção, consciência e percepção. Com base na mais recente pesquisa e desenvolvimento em Psicologia Cognitiva, sistemas de informação e Teorias, Cibernética, Programação Neuro-Linguística, Meta-Unidos, etc., **Jogos de quadro** fornece um fácil de entender o modelo sobre o funcionamento da "mente" para criar os nossos quadros de referência e os níveis da mente que surgem a partir da auto-reflexividade da nossa consciência.

Os níveis de "pensamento" / mente: "Pensei" ocorre em vários níveis e com cada nível de 'pensamento', que cresce e se desenvolve e se torna mais complexa e sistêmica. À medida que subimos os níveis de **Experiência de referência para o quadro** e, eventualmente, **Quadros mentais**, e depois **Enquadramentos ou o Matrix**, nós camada pensamento sobre o pensamento, emoção na emoção. Tudo começa como referência, porque *pensamos referenciando*. cada pensamento *refere* a algo: uma pessoa, evento, coisa, idéia, sentimento. E cada pensamento na nossa cabeça como uma representação da nossa referência ocorre dentro de algumas referências frame-de-reference-realmente muitos fra mes-de-. Porque é quadros todo o caminho até, a nossa experiência de "realidade" se torna tão negociável como sua vontade de negociá-lo. Afinal de contas, nós negociamos "realidade" por nossos quadros, em primeiro lugar, como nós usamos várias classes, categorias, etiquetas, linguagem, etc, em estruturação e codificação de que a "realidade". O que seria levá-lo a re-priorizar a sua percepção da riqueza? O quadro mudaria tudo? Nós pontuam nossas experiências cotidianas ("realidade") e classificá-los em categorias de ficção (ficções compartilhados e ficções idiossincráticos) que chamamos conceitos, crenças, etc.

Quadro: "É tudo meu!" Eu possuo tudo que eu experimentar. Bibliotecas, parques, pôr do sol, a beleza das estrelas, ar, etc. quadro: "Eu não quero dar os meus pais a satisfação de transformar produtivo e eficaz"

figura 1
 The Evolution of Frames como
 nossos cérebros quadro

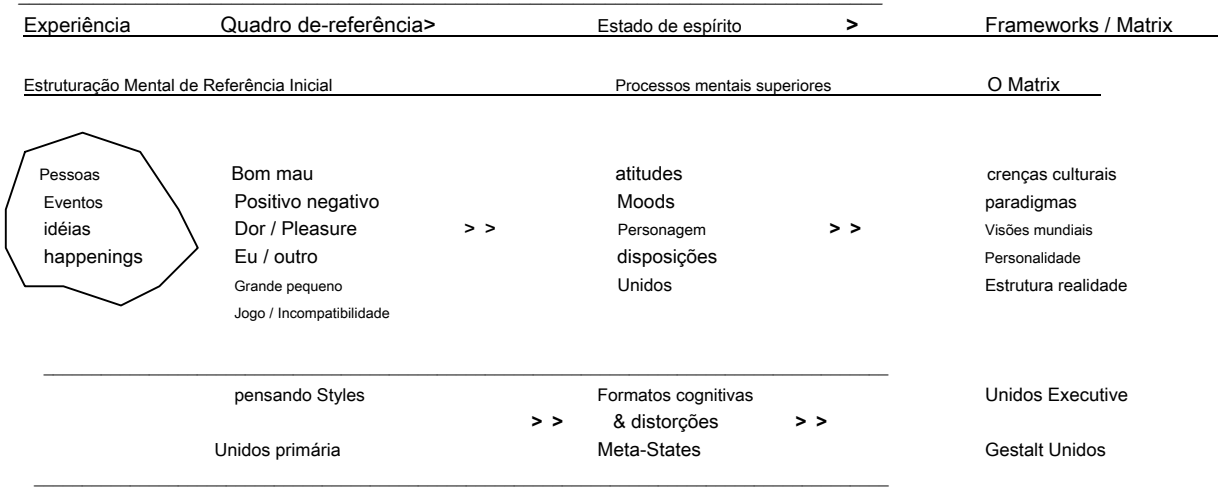
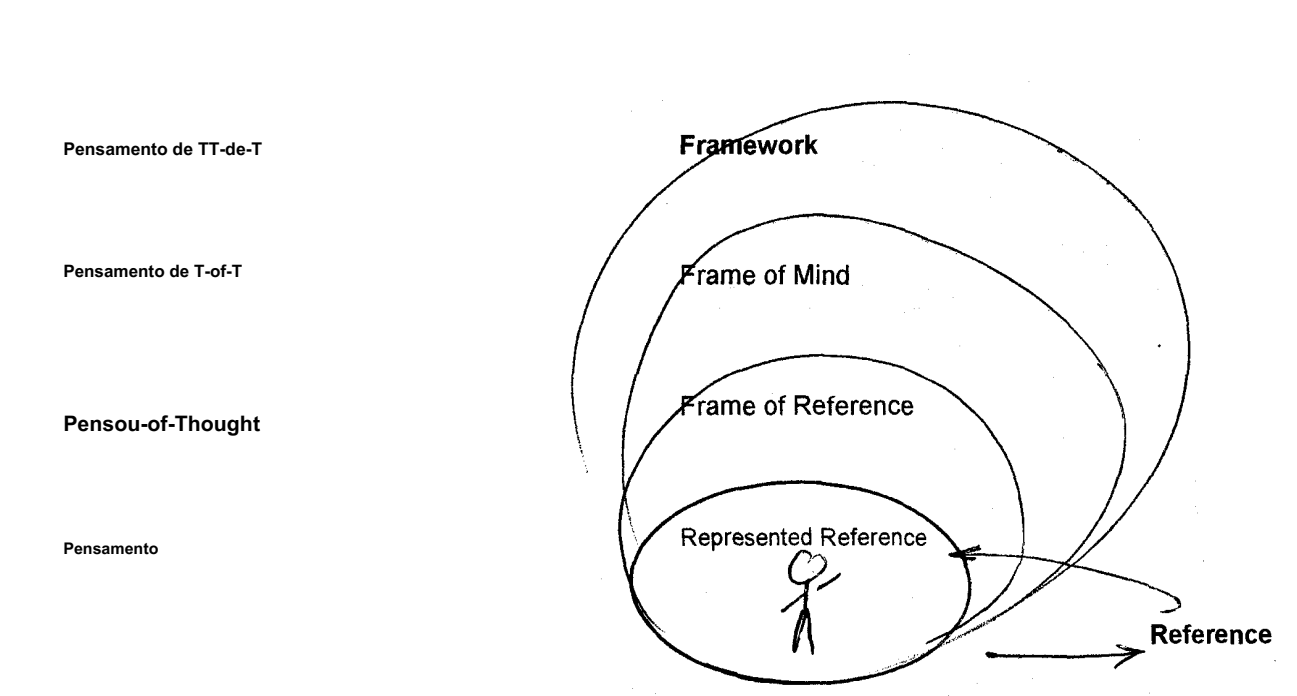


Figura 2 Os níveis de "pensamento" / "Mind"



Na Matriz Mind of Consciousness os níveis de
pensamento / Mente
Rege os labirintos da sua mente

Estádios de desenvolvimento dos nossos quadros

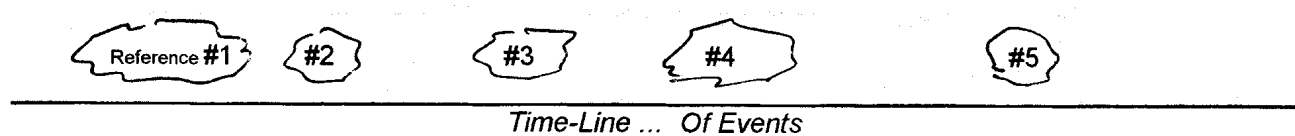
1) Inicia-se com uma referência.

Esta referência pode ser uma pessoa, experiência, evento ou idéia. Para obter-lo, basta pedir referente de uma pessoa. Isso identifica nossos começando pontos de referência. Quando você pensa sobre X, o que vem à mente? Que experiências você teve com *Aprendendo?*

Você já encontrou *uma autoridade* A figura que se destacou em sua mente, positiva ou negativamente?

(Crítica, erros, amigos, sucedendo, sensação de auto, etc.)

o que



2) O referente *então torna-se* uma representado **Quadro, Armação**. De um evento, tomamos a experiência, e representá-la. Nós codificá-lo. Nós criamos uma imagem mental dela. Para obter isso, basta perguntar sobre a codificação mental. Quais são as qualidades de áudio-visual de seu filme interna que se lembrar que a referência? Se eu fosse para o pico em sua mente e ver, ouvir e sentir o que você faz, o que eu ver, ouvir e sentir?

How—

Close Far Color Loud 3-D etc.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

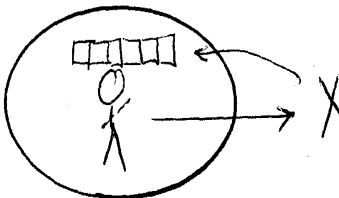
Frames representados (quadro após quadro) de um filme Mental

3) Por fim, a Representação cresce para se tornar um quadro de referência.

Usamos a imagem representada como um "quadro de referência". Nós tiramos conclusões a partir de termos do mesmo. Ele fornece-nos uma orientação e perspectiva. Tomamos a experiência e as nossas memórias dele e transformá-lo em princípios e entendimentos sobre a vida. Agora ele começa a "entrar em nossos olhos." Acharmos que é cada vez mais difícil discernir a partir de nossa percepção. Parece tanto uma parte do que percebemos.

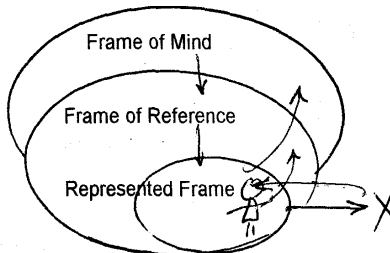
Dado o que você passou, o que você acha, crença, ou perceber sobre esse X?

Os quadros conceituais que criam suas percepções (filtros mentais) e as ideias / conceitos na parte de trás de sua mente (o círculo).



4) A partir daí, o quadro de referência habitua em nosso estado de espírito.

Nesta fase, você ensaiada do quadro. Ela tornou-se sua maneira de ver o mundo auto-organização e conjunto de auto-realizável de crenças. Como você já usou esse quadro de referência como você se moveu ao longo da vida, que atitude ou estado de espírito tem que gerou dentro de você? Cada nível ou camada torna-se ainda um outro ambiente semântica.

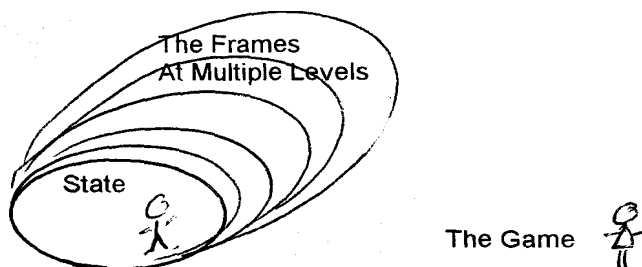


5) A partir de espírito para Frameworks-- Nossa matriz pessoal.

O processo de solidificação que habituação cria continua transformando nossos quadros de mente em frameworks de crenças. Dado este estado de espírito, o que você pensa sobre si mesmo, a vida, outros, no futuro,

6) E, trabalhando forma simultânea> Este Sistema Neuro-Linguistic / Neuro-semântica cria a "gestalt" geral do nosso sentido de vida, nossas diárias "estados".

Cada estado emocional é um jogo, e surge a partir de um quadro. Cada estado envolve um conjunto de ações e transações com os outros como agimos com nossas emoções, idéias, conceitos, mapas mentais. Além disso, cada estado é um estado motivado, ele opera com algum propósito. Pretende-se alcançar ou realizar algo, algum golpe, ponto, greve, ou algo assim.



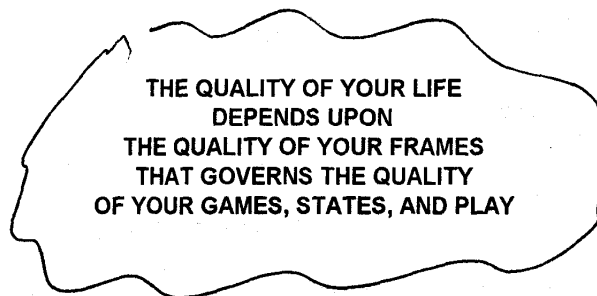
7) Nós natural e inevitavelmente meta-estado.

Nós pensamos em termos de várias idéias. Nós *trazer* várias idéias, sentimentos e até mesmo fisiologias de suportar *sobre* outras idéias, pensamentos, sentimentos, etc. Desta forma, sempre que pensamos sobre o nosso pensar, sentir sobre o nosso pensar, sentir sobre o nosso sentimento, etc., definimos um conjunto maior nível de pensamentos-e-sentimentos *sobre* outros pensamentos e sentimentos. este reflexivo *pensamento cria* Unidos- upon-estados ou meta-estados. Nós reagimos às nossas reações. Tememos nossa raiva. Alegremo-nos com o nosso aprendizado. Sentimo-nos envergonhados com a nossa tristeza. Isso nos permite distinguir entre diferentes tipos e qualidades de estados (estados de espírito e emoção; mentais e estados emocionais).

1) Os Estados preliminares: Com base em emoções primárias com consciência referência a eventos externos. Por exemplo: tenso / relaxado, medo, raiva, tristeza / alegria; atracção / aversão; etc.

2) Meta-States: Com base reflexiva (reflexiva) consciência de que camadas pensamento e emoção sobre o pensamento e emoção. Por exemplo: auto-estima, auto-apreciação, selfcontempt, pró-atividade, aprendizagem alegre, etc.

3) Gestalt Unidos: Com base na estratificação ou estratificação de mente com tais pensamentos e sentimentos que todo o sistema neuro-linguística e neuro-semântica gera um todo maior, um estado emergente que é "mais do que a soma das partes." Por exemplo, coragem, auto-eficácia, resiliência, vendo oportunidades, etc. Sempre que *pensar ou sente* sobre um estado anterior ou experiência -Nós mudar para um nível superior. Isso define um quadro superior. Quando fazemos isso intencionalmente e conscientemente, nós meta-afirmar-nos com um recurso ou limitação que, em seguida, define ou estabelece um novo quadro que convida novos jogos frame ou que se qualifica e texturas anteriores jogos de quadros. Em última análise, porque vivemos nossas vidas em metaníveis.



A MATRIZ SEU INVISÍVEL QUADRO MUNDIAL

"Quando uma pessoa tenha aprendido um sistema simbólico bem o suficiente para usá-lo, ela estabeleceu um mundo portátil auto-suficiente dentro da mente."

Mihaly Csikszentmihalyi
(1990, Flow, 127)

Em última análise, o nosso quadros criar um *matriz* que compõe um mundo ou do universo habitável. Quando nós *entrar em* um quadro e quadros-de-frames, entramos em um mundo (um mundo conceitual) de conceitos, idéias, entendimentos, regras e "realidades". Esses quadros, em seguida, governar e dominar tudo o mais na medida em que compõem o nosso modelo construído do Mundo, a nossa Matrix. Nós todos vivemos em *O Matrix* da nossa mente-as camadas de estados sobre os estados e os gestalts que surgem a partir destas estruturas meta-estado. Quando enquadrar e frame-nossos-frames, criamos e entrar em *uma Matrix* de nossa própria fabricação. The Matrix, em seguida, se torna o nosso mundo Presumido e nos tornamos a sua *servo ... cegos para ele, sem saber* disso, envolvido em inquestionável cumprimento a ele.

No jogo de *Checkers*, o moldura da placa que usamos e jogar em cima iniciados *um mundo habitável*, Esse mundo de *Damas* é também cheio de regras e práticas. E aqueles que entrar nesse mundo e que aprendem a operar de forma eficiente nela se tornar mestres desse jogo. E, no entanto, a mesma placa com peças diferentes (peças de xadrez) inicia um universo completamente diferente. Ela induz as pessoas para o mundo do xadrez que ainda envolve outras regras e práticas. o *Matrix Universo* de cada jogo dá a cada participante as percepções, respostas ancorados e ambiente independente que faz o mundo habitável. E, as pessoas podem se perder nesses mundos. Assim também com *o Matrix pessoal* que cada um de nós herdar e criar e, em seguida, impor ao mundo. O mundo que vemos é um *virtual* realidade, um mundo de nossa própria fabricação. Vivemos no *uma Quadro Mundial*. Como é o seu? Esse é um bom lugar para se viver? Enquanto você pode detectar um mundo emoldurado das atividades ou elementos que você vê e experimenta no nível primário, *o Matrix*

si emerge *a* quadros que constroem. Isso explica por que nós podemos experimentar uma atividade em uma série de maneiras. O golfe experiências caddie como o trabalho, o jogador experimenta como jogo, os observadores como entretenimento, e o proprietário do campo de golfe como negócio. Os diferentes interesses, agendas, motivações definir o quadro intencionalidade *sobre* a atividade. Cada quadro restringe o comportamento, experiência, estados e percepções do experimentador.

A Matrix também é auto-perpetuar-Self-Organizing. Uma vez construído e comissionado, que tem "uma vida própria." Ela começa com os quadros que usamos para pontuar eventos e atividades. Então, no processo de enquadramento, montamos classificações, categorias, conceitos, etc., os quadros que criam nossos Estados Neuro-Semântica. Em seguida, os quadros se tornam energizados para que eles operam sistemicamente. Este transforma-los em sistemas auto-organizados e os quadros como atratores.

A matriz que o quadro cria inicia várias Dramas quadro. Pelo enquadramento, criamos várias Dramas que compõem os Jogos que são permitidas e exigidas pelo mundo Frame. Xadrez e damas gera muito diferentes reinos de jogos e dramas. Uma vez que entramos na atividade e se alojam dentro do reino, muito diferentes dramas se desenrolam. Frames criar drama. A natureza específica do quadro determina a quantidade e tipo de drama envolvido, as histórias que vivemos.

A Matrix é estruturada pelo Suportes quadro. Quando nos enquadrar, nós suporte. Estabelecemos o início e terminações de coisas, nós estabelecemos, onde um quadro começa e pára. Estabelecemos o que está em cada lado de uma fronteira quadro. Framing envolve marcadores de limite ou suportes que nos permitem reconhecer as atividades que estão dentro do quadro e aqueles que permanecem fora. Sem o Bracketing de um quadro que estabelece limites claros, que sofre de confusão quadro. Isto inicia confusões de quadro e frouxidão quadro. Então perguntamos: "O que é isso?"

Comer: Ele que limpa seu prato de jantar pode ser visto como fome, polido, gulosa, ou frugal. Qual e? Qual é o significado? Os "bordas" dos nossos quadros e mapas dá origem ao frouxidão do nosso mundo Frame.

Restrições quadro. Frames organizar significado e envolvimento. Na organização de significado, quadros estruturar o significado que damos a eventos e idéias. Na organização de envolvimento, quadros nos ativar. Quando entramos totalmente uma moldura, a moldura prescreve nossas ações, sentimentos e respostas. Isto descreve a influência de auto-organização de um quadro e como ela medeia significado.

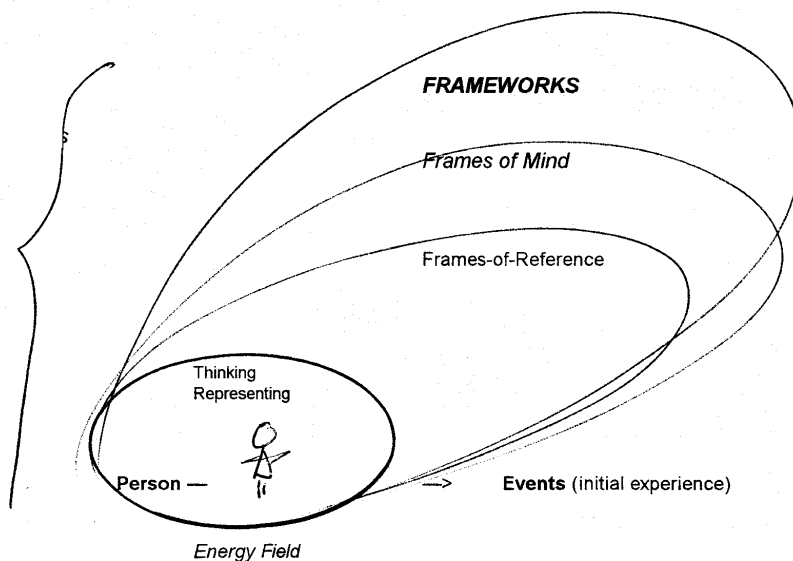
"Não há derrapagem neles thar Frames!" Quando passamos de um quadro para outro, há uma "distância" entre os quadros. Alguns quadros são muito perto um do outro. Outros ainda se fundem e se sobrepõem. Alguns estão muito distantes. Alguns facilmente deslizar sobre em outro quadro. Isso cria *Enquadrar derrapagem*. Alguns permitem que nenhum resvalamento em tudo. Há também um grau de abertura e closedness para frames. Alguns funcionam como armadilhas mentais, aprisionando todos dentro. Em termos de enquadramento e estrutura estruturante, a própria estrutura não é nem totalmente "in" ou "out" e ainda parcialmente dentro e parcialmente fora. Isso contribui para a frouxidão de um quadro. Quando entramos *o Matrix com consciência quadro* sobre a própria Matrix, podemos começar a jogar com o próprio tecido da realidade. Consciência do quadro nos permite começar a dobrar as regras desse mundo Frame. Agora podemos empurrar e puxar e estender esse modelo do mundo. Nisso, *Quadro Clareza nos dota meta-poder*. Quando entendemos os dramas, limites, regras e expectativas que são gerados por um quadro, ele nos permite compreender nosso mundo. A meta-movimento final para o desenvolvimento de energia quadro e para se tornar um Game Master encontra-se em *disidentifying* a partir da matriz-de todos os nossos quadros e Meta-Unidos. Como podemos distinguir Mapa-andTerritory, entramos no Matrix habilitado para jogar um jogo maior e mais poderoso Frame. " *É apenas um mapa ... É apenas uma Matrix* ". Trazendo essa Consciência Transcendental de suportar sobre as coisas que nos permite definir e jogar qualquer jogo Quadro queremos dentro de qualquer outra pessoa Matrix Mundial.

Figura 3 A partir de uma referência a um frame-de-referência, estado de espírito, e os quadros de nível superior, como uma classe semântica de vida

nós enquadrar e assim entramos *jogos de quadro*. Isso nos fornece uma maneira de descrever o geral *dinâmica estrutural da sua matriz indivíduo*.

"O Matrix"

o *macro-níveis da mente a*
dinâmica estrutural de suas
estruturas mentais



Cada movimento ascendente cria um *mudança qualitativa* na experiência. Fazer isso nos permite transcender a "lógica" do nível anterior. Quando usamos esse poder conscientemente e intencionalmente, ele coloca em nossas mãos a capacidade de mudar todo o sistema mente-corpo (neuro-semânticas) e para evocar uma sinergia nível superior.

QUADRO Jogos Secrets

Não só todos os jogos têm regras pelas quais atua, mas aqueles que conhecem essas regras e dominá-las, também aprendemos algo mais importante do que as regras, eles básicas aprender *segredos* sobre como usar as regras para jogar com habilidade, finesse e elegância. Da mesma forma os jogos "mente" que nós jogamos com nós mesmos e os outros têm "regras". Eles operam de acordo com a forma como os nossos cérebros e trabalho neurologia. Depois de saber essas regras, você também pode aprender alguns dos *os princípios de nível superior* ou *Secrets* para tornar as regras trabalhar para você.

O quadro abaixo resume os segredos, princípios ou regras que governam Jogos quadro. Como você descobrir esses princípios e como eles funcionam, você vai aprender como você pode usá-los na detecção e configuração frames.

1: Frame-governam tudo; É sempre uma questão de Frames.

Os quadros que nos propusemos, que são definidas por nós, e que nós compramos em controle de nossa experiência mente-corpo todo e geralmente o fazem fora-de-nossa-consciência. Quanto mais fora da consciência do quadro, mais ela nos joga. Quanto mais consciência que desenvolvemos, mais controle que temos sobre o jogo.

#2: Quem Define o quadro controla o jogo.

Alguém sempre define um quadro e quem define um quadro para um contexto, área, domínio, campo, interação, etc., governa ou exerce a maior influência sobre a área. Consciência de quadros nos capacita para a definição da moldura, alterar e rejeitar. Se alguém está jogando um jogo mental com você, olhe para o quadro de governo que você comprou em.

#3: O problema nunca é a pessoa, é sempre o Frame. "É a Frame, estúpido!"

Para pensar sintomaticamente é tornar-se focado na pessoa, comportamentos e emoções que resultam do jogo quadro. Ye a pessoa e as expressões do quadro não são realmente o problema, não o problema final. Que surge da Frame. Onde há "falhas", a culpa, meu caro Brutus, não está em nós, mas em nossos quadros.

#4: Quadro criar e foco direto.

Frames governar como nós Mudar e concentrar nossos Foco imediata. O formato estrutural de uma chama a atenção frame-de-referência para o cognitivo conteúdo

no interior da armação, pois *foregrounds alguns*

ideias e, ao mesmo tempo, fundos da forma e do formulário do próprio quadro, tornando-se cada vez menos consciente. Desta forma quadros magicamente conteúdo do primeiro plano ea estrutura fundo.

#5: It leva Quadro capacidade de detecção para dominar Jogos quadro.

Consciência do quadro expõe o jogo em si quadro. Ao mudar de conteúdo a estrutura, a partir dos pensamentos *dentro do* quadro de referência para a forma e a forma dos pensamentos de nível mais elevado que são dadas o poder de moldar e controlar jogos de quadros. Este poder envolve mover acima e *além* o conteúdo para a estrutura que opera os pensamentos mais elevados sobre os pensamentos mais baixos. [O termo "meta" refere-se a esta "acima, além de, e sobre o" relacionamento.]

#6: O Nome do Jogo é nomear o jogo.

Quando o nome do jogo, nós expor o quadro e normalmente muda tudo. Geralmente, é muito difícil continuar um jogo tóxico quando ele foi exposto. Assim, o nome do jogo em relação doente, tóxico, e desempoderador jogos é nomear o jogo. Se o fizer, expõe o dragão. Dentro *Dragão que massacra* (1996) que descobriu o poder da exposição. Frequentemente apenas nomear o dragão era o suficiente para desaparecer lo.

7: Onde é que há um Frame -> Há um jogo nas proximidades .. e um Estado Neuro-Semântica.

Frames criar estados mentais e emocionais que nós *sentir*. A experiência sentida pensamento-e-um *Estado* de consciência opera a partir de governar frames. UMA *Estado* da mente, emoção ou corpo como uma atitude ou funções de humor como um campo de energia mental e emocional holística. E como um *campo de energia*, cria-se uma dinâmica de auto-reforço. Esta "dependência de estado" significa o estado influencia o que vemos, ouvimos, sentimos, lembre-se, agir, pensar, falar, etc. Quando *no estado*, vemos o mundo *a partir da estrutura e em perspectiva* desse estado. Os Estados têm *energias*. E podemos aprender a ver, ouvir, sentir, cheirar e provar.

8: Todo mundo tem um cérebro Frame.

Nossos cérebros fazem o seu trabalho, fazendo referência e criar *Quadros de referência* em cada nível mais elevado lógico. Isso gera nossos quadros e os nossos quadros superiores da mente. Isso simplesmente surge da maneira como pensamos-and-feel.

9: Brains Quadro Jogos quadro com o "material" de pensamentos.

Não há nada de místico sobre frames. Os quadros são feitos fora do "material" de 'pensamentos'. O *material* dos quais nós *construir* nosso mundo de significado, comunicação, significado, etc. consiste nos "pensamentos" bastante fluidos e maleáveis ou representações que entreter. seu quadro *cérebro quadros*, e quadros em vários níveis.

10: Brains quadro prosperar em símbolos.

O que você alimentar uma *quadro cérebro*? Como uma classe semântica de vida, montamos quadros em nosso cérebro e corpo usando símbolos (tanto linguísticas e símbolos não linguísticos). Isto significa que mesmo a palavra pouco mais infimo às vezes pode estabelecer totalmente e definir quadros de referência poderosos e quadros mentais que controlam a percepção, a memória, a experiência, comportamento, emoção e até mesmo habilidades. o *segredo da palavra mágica* é que, como nós representamos, nós codificar nossa mente e neurologia.

11: Frames e Jogos quadro criar uma matriz pessoal.

O "mundo" em que vive emerge a partir dos quadros você herda, absorver e construir. Por nossas conversas e pensamentos, entramos nos "universos" que, em seguida, habitam. Certifique-se de que você tem uma boa. Não, fazer com que um maravilhoso e mágico.

12: " Magia" acontece quando detectamos e transformar os Quadros de nossos pensamentos.

A *Magician Palavra* pode fazer quadros magicamente aparecem, desaparecem e reaparecem. Desde neurolinguística "pensar" governa definir quadros em primeiro lugar, podemos usar o mesmo para derrubar quadros, soltando frames, a mudança para melhores quadros e definir quadros superiores, etc. Isto significa que a muito *Palavra mágica* (mágica dos símbolos inneurology) que cria quadros podem também DeFrame, Reframe, e Outframe. Isso nos permite explorar os níveis neurosemantic de construção de significado.

13: Quadro Aumenta Magic com o Intensidade da Vivacidade & Drama.

Se você deseja obter *uma ideia* em sua mente / corpo, nas fibras de seus músculos, fazer a idéia de dança e mover-se, dar-lhe ritmo, uma voz convincente, e deixá-lo fazer uma impressão memorável em cima de você. O que nós "manter em mente" se torna o nosso maior *significados ou quadros de espírito*. *Faço* as idéias memoráveis através de drama e vivacidade.

14: Para definir um quadro, Mestrado Quadro jogo usam Repetição, Perguntas, & Processos "Matéria de guarda". Como você *conjunto* um quadro? *Todos vocês* tem a fazer é repetir algo o tempo suficiente e ele tenderá a entrar, usar um sulco em neurologia, e se tornar um ponto de referência, mesmo se você não acreditar, como ele, ou quer. Para coisas que você gosta, quer e acredita em - recebê-lo com muitas repetições e fazer muitas perguntas que pressupõem-lo. Nós romper a conexão mente-músculo por emotionalizing pensamentos.

Ativando o corpo com uma forte emoção primária (medo, raiva, aversão / atração, alegria / tristeza, desejo / repulsa, estresse / relaxamento, etc.) normalmente cria uma forte associação de correspondentes ideias, conceitos ou crenças e assim estabelece um quadro-de- referência.

#15: Jogo flui para onde o jogo vai - Como diz o Frame. Isso envolve o Princípio Meta-Estado que diz: *A energia flui onde a atenção vai, como determinado pela intenção.* Quanto maior quadro de *intenção e estrutura* formatos, organiza e controla o fluxo de energia e atenção. Ele cria caminhos para a consciência a fluir mais facilmente.

VISÃO GERAL

FASES DO MODELO DO QUADRO JOGOS

Há duas partes gerais envolvidos em trabalhar com, e tomar conta de, qualquer *Jogo do quadro*: Dentro destas 2 etapas, existem 8 execuções.

PARTE I TRAVA UM JOGO

Antes de pegar um jogo, o jogo *-nos joga*. *Consciência* dá-nos a capacidade de reconhecer o padrão ea estrutura do nosso pensamento, emocionar, agindo, e relacionar o que, em seguida, abre-se consciência de nível superior, escolha, possibilidades, controle e transformação. Então nós podemos *pegar* um jogo de quadro em andamento.

PARTE II: TRANSFORMAR UM JOGO

Transformando quadros envolve: refino, refrescante, atualização, enriquecimento, recusando, instalação, etc. Isso nos capacita a projetar, criar e escolher para jogar novos jogos de quadros. Com o poder de transformar um quadro e um jogo quadro, aprendemos a operar a partir de um nível mais elevado de espírito, de um nível amplo de compreensão.

JOGO # 1: CONSCIÊNCIA QUADRO

Base: *Referenciando*. Para "pensar" envolve *referenciando* coisas: pessoas, eventos, ideias, etc. Isto leva a sistemas de referência.

Desenvolvimento. *Frames* desenvolver e evoluir ao longo do tempo. Nossos primeiros e primeiras experiências normalmente desempenham um papel altamente formativa (mas não fatalista).

Estrutura da Consciência: Pegar o que referenciada e como de pistas sobre o conteúdo ea estrutura da consciência.

o que nos informa sobre o conteúdo da referência: uma pessoa, lugar, coisa, ideia, emoção, evento, memória, imaginação, intenção, definição, princípio, conceito, crença, etc.

Como referenciamos fala sobre a forma e estilo da nossa referência. Como nosso estilo de referência desenvolve, torna-se nossos filtros-nossa percepção estilo atencional.

Nós vivemos nossas vidas em quadros: tudo é embutido em quadros de pensar, perceber, sentir, agir, roteiros sociais, etc.

Play # 2. ENTENDIMENTO QUADRO

Um quadro: contexto mentais circundante nossos pensamentos. Expulsar um quadro perguntando: *Como* você está olhando isso?

o ponto de vista que você está usando as you perceber isso? *De que prazo?* *Quadro Estruturação*: - dos diferentes níveis de quadros estabelecer perspectiva, a forma como olhamos para as coisas, e a própria maneira de construir representações e informações. Dentro *estruturantes*, *quadros* -

Realce & coisas de primeiro plano / plano e sombra outras coisas. Organizar o nosso mundo mental.

Pontuam quando e onde as coisas começam e terminam (quadro Fronteiras)

Estabelecer as fronteiras de conceitos, processos e experiências (Quadro Agrupamento) controlar a quantidade de influência que permitem uma ideia ou experiência. Criar restrições, limitações e expansividade de pensamentos / emoções.

Controlar o foco de atenção.

Frames não são apenas pessoal, mas familiar, filosófico, racial, cultural, etc, não só inventar e construir nossos quadros, nós também herdar-los como o legado do ambiente social da família, escola, religião, região, raça, nação, etc. Nós somos mais que nossos quadros, mas uma vez que comprar para o enquadramento ~ --é sente e parece ser uma parte integrante de nossas próprias identidades. No entanto, isso é só porque nos identificamos com eles, e esquecer que eles são, mas frames.

Scripting quadro: um quadro criteriosamente scripts do conjunto de ações, jogos, conversa, etc. entre as pessoas. Ele encena uma "realidade".

Estática e Dinâmica Framing: Alguns quadros são (molduras, a madeira ou metal enquadramento de uma casa ou edifício) estáticos, outros quadros são dynamir-quadro de um balanço do golfe, os quadros de um sistema que mantém o ajuste às condições atuais.

Play # 3: APRECIÇÃO QUADRO

Apreciando Frames. apreciando o poder, influência e abrangência dos nossos quadros nos permite reconhecer um princípio básico e central na consciência humana, personalidade e experiência, ou seja, quadros governam. Este, por sua vez, permite-nos distinguir dois níveis de experiência: Quadro e Sintoma.

Source: Sintoma Distinção:

Meras Sintomas: O que quer que "problemas" que temos com o que fazemos, sentir ou pensar-nossas ações, sentimentos e pensamentos, não realmente ocorrer em aquele nível. Sentindo-se, dizendo, fazendo, experimentando são, mas em sintomas sintomas derivados de quadros de governo mais altos.

Todos os "problemas" são realmente os problemas de frame. "Problemas" ocorrem em um nível mais elevado do que a experiência imediata, elas envolvem o nosso enquadramento (interpretação, lógica pessoal, etc.).

A Sedução do sintoma. Mais frequentemente do que podemos perceber, lidamos apenas com os sintomas e não com os verdadeiros problemas em todos. Isto leva à perda de tempo e energia, redirecionando a atenção da verdadeira fonte da dificuldade. É tão sedutora para se concentrar nos sintomas e problemas que apresentam. É difícil resistir a ser atraídos para as desgraças dos sintomas-a raiva, as lutas, os conflitos, a condução, enquanto encargos bêbados, os medos, os pesadelos, as culpas, o estresse, etc. Os sintomas só externalizar o quadro e expressar a maior referência nível e sistema de significado. Enquanto isso não mudar, a maioria de nossas tecnologias de mudança são apenas cosmética e superficial.

O quadro é o problema; não o sentimento, pensamento, ou se comportar; e, certamente, não a pessoa. Nossas vidas, personagens, e experiências em última análise, são funções dos nossos quadros. Você está lidando com sintomas ou Sources? A abordagem sintomática não só não funciona, freqüentemente piora o problema. (Dedicar muita energia psíquica para sintomas dentro de um quadro muitas vezes capacita a moldura na medida em que diz que nós estamos levando a moldura sério.)

Descubra os quadros influenciando que geram sintomas. Ir e dela subir acima de Sintomas- para a estrutura que cria -los, ao Quadro, Armação Games.

O problema é a moldura. A pessoa não é o problema, o sintoma não é o problema, o quadro é o problema. Nós temos que aprender a pegar, desafio, e substituir o quadro, "The World deve-me, caso contrário, nenhum dos sintomas de direito (mais sensível feelings, sentindo-me colocar para fora, decepção constante, wimping para fora, pouco a resistência, etc.) vai embora. 'U "fritil nós pegar, desafio, e substituir o framb-df --- ID & ffi-dhd - que Things obrigatória - G6Smoothly para que eu possa ter meu trabalho ideal, Mate, férias, crianças, etc.", a sintomas de desapontamento, depressão, frustração, estresse, upsetness, reatividade,

etc. não se vai longe.

Significativo: Todas as emoções e comportamentos, como *sintomas* em nosso sistema mente / corpo faz sentido de acordo com a estrutura de governo. o Abordagem de cima para baixo não começando no nível mais baixo com o sintoma e directamente tentando mudar o sintoma, começamos no topo.

~ O que estrutura dinâmica torna este ~ iymplO

~ _M possível."

"O que fraMp Supports - este problema?" "O quadro é que operar dentro?" **Resumo-**

Totalmente apreciar o poder e penetração de quadros e a inserção de frameswithin-frames nos torna mais conscientes de quadros como a fonte das nossas dificuldades eo ponto de alavancagem em transformação. Quadro Entendimento, Análise & apreciação torna-se o mágico doorto novas possibilidades e novos mapeamentos. Valorização Frame (crescente fora da consciência frame) nos permite trazer a consciência das estruturas dinâmicas e padronização que tem vindo a desempenhar as nossas emoções e reações.

Play # 4: DETECÇÃO QUADRO

Desenhar: Sem detectar claramente um quadro, podemos sofrer de confusão Imagem e Dilemmas- que assim nos deixam sem clareza sobre o que está acontecendo, o que uma coisa é, etc. A clareza sobre a moldura: Clearing Frame (Goffman).

-Deteção de governar quadros de design:

Para entender como algo pode começar como apenas um sentimento ou ação, como a procrastinação, impaciência, ou crítica, e eventualmente tornar-se o nosso estado de espírito, e, em seguida, nossa disposição e caráter

Para reconhecer que estamos com um fenômeno complexo, algo que incorpora:

- *Conhecimento* (abstrações cognitivas, entendimentos, conceitos)
- *Como informação* (regras, procedimentos, habilidades, como tos)
- *emoções* (humores, atitudes, motivação)
- *motivações* (programas motores para a ação) *expectativa* (Quais as expectativas que esta estrutura dar origem a?)

Ferramentas de detecção de quadros: linguagem, pressupostos, estado, hábito, etc. para soprar o apito sobre os jogos que nos & play especialmente sobre aqueles que têm efeitos tóxicos e destrutivas.

Play # 5: RECUSA QUADRO

Descrição: Habilidade para recusar e rejeitar, destrutivas, molduras disfuncionais tóxicos.

Desenho: Para inverter a estrutura de um quadro (pensamentos confirmação sobre algo), podemos agora *desconfirmar* o que uma vez disse sim a, ou aceite por padrão.

Nós podemos derrotar o velho trame apart-de-enquadrar as estruturas. Podemos criar inteiramente novos trames *sobre* o antigo quadro (outframe) tornando-se irrelevante. Podemos outframe de uma forma que sopra-lo em pedacinhos.

Podemos cerca-lo, negá-lo, vomitar-lo como uma toxina, ou reduzi-la a nada.

Play # 6: Mudar QUADRO

Base: *Quadro* a mudança se tornar uma coisa fácil via consciência, apreciação, e detecção.

O material de quadros envolve as línguas da mente, sensoriais representações, palavras, sintomas, idéias e crenças. É apenas "pensamento" e "pensamento" todo o caminho até os níveis da mente.

Processo: deslocando o *códigos* deslocar a formatação, a estrutura, a representação da estrutura. Fazemos isso

desenquadramento, enquadramento, reenquadramento e outframing.

Podemos atualizar quadros engenhosos, soprar quadros tóxicos, estabelecer novos quadros capacitar e transformar todos os níveis.

JOGO # 7: AJUSTE MOLDURA

Desenho: *Para* instalar ou estabelecer novos Frames of Mind como funções executivas para pensar, emocionar, perceber, agir, etc. Isso nos permite desempenhar novas e mais capacitação jogos de quadros.

Processo: Reconhecer os pontos de alavancagem na mente-corpo ou sistema neuro-semântico, a fim de: Vá para a direita para o

executivo encarregado de estabelecer novos quadros ou reformulação. Acessar algumas das principais *segredos* de domínio pessoal. Acesso e alinhando nossos maiores valores e visões. Estabelecer os mais altos quadros de qualidade (crenças, valores, decisões, etc.).

Play # 8: solidificando QUADRO

Base: Nós solidificar quadros para que se tornem *as estruturas* da nossa consciência e personalidade, para torná-los "vara", suportar, tornou a nossa "atitude", ou maior programa de nível executivo, para se tornar automática, etc.

Desenhar: Para solidifyour quadros libera a nossa energia psíquica para passar para outras coisas, para ficar livre de ter que pensar em nossos quadros de percepção, para make-lhes os nossos programas padrão, o nosso estilo cognitivo.

Para enquadrar os nossos quadros para que os novos e altamente desejáveis jogos quadro simplesmente funcionar como nossa maneira de estar no mundo.

PARTE 11:

JOGO DE DETECÇÃO

The Art of Catching'A jogo em andamento

"Desculpe-me, mas seu quadro está mostrando!"

Se tornar um detetive QUADRO DO JOGO

Encomendado para detectar:

Onde temos uma *ou seja*, nós tem um quadro de referência. Onde temos uma emoção, temos um quadro. As nossas ideias, pensamentos e emoções como uma expressão de nosso pessoal

surgem significados a partir das referências que utilizamos. Estes servem como nossos "frames". Esses quadros estabelecer os "contextos" pelo qual podemos determinar significado e importância. QUADRO menos *significados fazer* Não, e não pode, ocorrer. Onde temos um jogo - Há um Frame. Onde nós *encontre um* Frame - Há *uma* Jogos.

Significado é semanticamente Emoldurado: Nós enquadrar a fim de criar significado. Nossas atividades de enquadramento criar significado para nós na vida.

Significado sempre ocorrem em quadros multi-camadas:

- "Time" Frames: Passado, presente ou futuro.
- *Configuração Caixilharia:* Fundo plano.
- *Frames idioma:* Sensor) (- baseado representações ou não-sensoriais base: Vistas soa-sensações ou palavras.
- *Frames intencionais:* Níveis mais altos de mente que buscam alcançar algum objetivo ou objetivo: Isto responde o "porquê" da intenção questão.
Frames de crença: O que você acha sobre este ou aquele aspecto, na acepção? Você mesmo? O mundo? Etc.
Tamanho Caixilharia: tamanho natural, menor, maior. Etc.

E Quadros Sem. Eles se escondem no curso superior de nossa mente. É por isso que nós temos que procurá-los, lave-os para fora, e brilhar uma beamlight sobre eles.

O quadro está operando aqui? Que outros quadros estão à espreita nas sombras?

NÍVEIS DE significados:

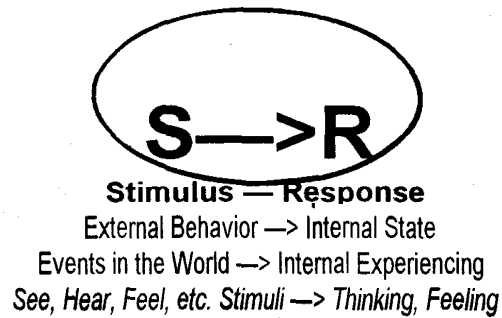
Jogos de quadro como uma versão do Meta-Unidos da NeuroSemântica User Friendly fornece e opera a partir de um modelo de significado.

1) significado nível primário: Associação Significado.

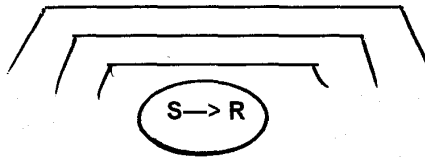
Significado por ligação, connection. O significado criado por padronização de estímulo-resposta:

Figura 4

O Jogo Linkage do Significado



2) Significados Meta-Nível: Quadro significado. Os quadros que colocamos em torno de coisas cria mentais *contextos* de que classificar, categorizar, definir e referenciar as coisas. Este nível de significado continua sem fim.



Exercício # 11:

INSTALAÇÃO QUADRO DETECTOR

Desenho: Começamos com o Game Consciência plena consciência de quadros, a partir daí, desenvolver habilidades específicas para a detecção Frame.

Central para isso é aprender a pensar em termos *do* padrões e sobre os padrões. Aqui passamos de conteúdo para estruturar e tornar-se um Meta-detetive.

1) Instalar "Consciência Frame."

Representar o conceito de nível superior ou a consciência de modo que você desenvolver um quadro de quadros que você acha atraente, sucinta e memorável. Como você representa esse entendimento-fazer alguma imagem interna que vividamente e poderosamente representa isso.

"Frames estão em toda parte! Posso encontrar quadros em todos os lugares, em cada declaração, pensamento, emoção, comportamento, etc."

"Tudo o que posso reconhecer, pontuar, e se relacionam com ocorre em um quadro." hide quadro. Então olhe para o quadro que se esconde.

"O quadro está operando aqui?"

2) Frames para a consciência Detecção Intense.

Aceder a um sentido de exploração e relacioná-la com o estado anterior (etapa 1). Como você sente a curiosidade e excitação da exploração, imaginar a maravilha e poder que será seu quando você se torna um detetive Frame (seu Sherlock Holms Columbo, estado Nancy Drew). **você vai fazer isso? Como você tomar a decisão de orientar-se em direção frames, encontrar *algumas palavras para expressar***

esta forma sucinta e convincente.

"Vou abrir meus olhos, ouvidos e canais sensoriais para quadros de detecção."

3) Agora imagine os dias e semanas para Come as You Go Out sobre o Quadro Search. Frames: "O quadro é este?"

"O quadro é sugerido, implícita, pressuposta por isso?" Look & ouvir termos meta: "cerca de, de, relativo a, em termos de, primeiro, segundo, em seguida," etc. tematicidade: "O que é isso X (pensamento, sentimento, comportamento) sobre" Referência / Referenciação: "O que você está fazendo referência?" O jogo de bola Pensamento: Associação Livre, intrusão livre de pensamentos ...

"O que vem à mente ...?"

Camadas que camadas de pensamentos e emoções dançar em sua mente? Que pensamentos estão perseguindo seus primeiros pensamentos?

4) Sinta o Estado.

Use seus sentidos para captá-lo. Se ele se parece, parece, cheira a ...

5) O nome do quadro:

Como um detetive Frame, você vai querer classificar e categorizar os quadros que você descobre. O que você vai chamar este ou aquele quadro em particular? Dê-lhe um nome! Dê-lhe um, vívido, memorável, dramático, descritivo nome sucinta, coloquial. Depois de tudo,

"O nome *do* o jogo é nomear o quadro."

Uma vez que você detectar um quadro

eles são relativamente fáceis de mudar, definir, atualizar, textura, recusar, transformar, etc.

Exercício # 2:

Obter exigente com seus jogos de quadro

Controle de qualidade JOGOS DO QUADRO

Desde a *Frames determinar* o que pode & não pode ser realizado, o que sentimos, a qualidade da nossa vida, a força da nossa mente, etc., precisamos ter certeza de que temos *Boa* e molduras saudáveis. Isso é o que " *ecologia*" endereços. Ele explora a saúde geral de um sistema, o equilíbrio que um conjunto de ações, pensamentos e emoções têm ao longo do tempo. Para " *corre a verificação ecologia*" em PNL significa dar um passo atrás de algo e avaliá-lo em termos de ecologia sistêmico geral dessa coisa em termos de curto prazo e de saúde a longo prazo do sistema.

O jogo quadro controle de qualidade pode detectar jogos de quadros. E assim, por ela, você pode usá-lo para recusar um quadro, mudam e se alteram a moldura, e até mesmo transformar um quadro. É tão poderoso.

1) *Tendo identificado o quadro e o quadro* Jogo: Toma um *Respiração profunda e passo para trás*.

Tome um momento para fazer uma pausa, para ganhar alguma "distância psicológica" como você relaxar e pensar sobre o quadro e seu jogo.

2) *Verifique a Ecológica valor e Equilíbrio do Jogo Frame*.

Pergunte a Qualidade *Ao controle* pergunta de todas as maneiras que puder: "Será que este estado, decisão, crença, pensamento, parte, comportamento, ou seja, a avaliação *melhorar a sua vida* ou não?" Será que isso atendê-lo bem?

Será que atendê-lo bem em relação a seus amigos e entes queridos? Será que capacitá-lo? Será que melhorar a sua vida? Você gosta disso?

Será que configurar a direção que você quer que sua vida ir?

3) *Repita executando um mais Ecologia Avançada Verifica*.

Uma vez que você verificar a ecologia básica do Jogo Frame, executar um mais adiantado que traz mais e mais de seus valores, crenças e entendimentos de suportar sobre o jogo quadro. Você acha que este jogo quadro maravilhoso e mágico? É que honra a Deus?

Promove sanidade todo?

Será que criar o tipo de legado que você quer deixar seus filhos? Gostaria-lo instalado em seus filhos?

Exercício # 3:

Dançando com pensamentos "Você está pensando o quê?" "Você está pensando como?" DETECÇÃO

DO PENSAMENTO

detecção Quadro começa com *Pensou Detection*. E enquanto isso pode parecer fácil o suficiente, não se deixe enganar ... "pensamentos" em si podem ser muito sorrateira e complicado e enganoso. E quando um "pensamento" se torna um "estilo de pensamento" -a *pensando p* attem, normalmente leva algum trabalho para sequer detectá-lo. Nosso *Pensou habilidades de detecção*, no entanto, ter um tremendo salto em frente quando aprendemos a dar um passo atrás deles e procurar *a* estilo *do nosso pensamento, nosso pensamento* Patterns. "Problemas" freqüentemente envolvem *não* Mais *que o* . Maneira que nós estamos pensando" Em outras palavras, o quadro é o problema aqui é o truque: padrões de pensamento envolvem a meta reino invisível para *o próprio pensamento*. Perguntas para expulsar pensando padrões incluem o seguinte:

Que ideia (ou ideias) é controlar e determinar a maneira que eu estou pensando? O que governa o seu estilo *e modo de* pensar antes de quando você realmente "pensar?" Quais são seu favorito

pensando ou classificação estilos?

O que (se houver) distorções cognitivas afligem a forma como o seu pensamento? Você gosta do jeito que você está pensando? Será que atendê-lo bem?

As distorções cognitivas em padrões de pensamento - pensando doente

Eu desenho na pesquisa de Ellis & Harper (1975) e Beck (1983) sobre específica *pensando erros* e o campo de Ração al-Emotiva terapia comportamental (REBT). Estas são formas improdutivas de raciocínio e levar a *Jogos quadro problemático*. Estes geralmente criar mapa *cegueira*.

Padrões de Generalização

- 1. Over-Generalizando:** Tirar conclusões precipitadas em pouca evidência ou sem fatos.
- 2. Tudo-ou-nada Pensamento:** Polarizando a extremes-- Black-um ite pensamento d-Wh. Ou um ou outro pensamento que postula opções como escolhas de dois valores.
- 3. Rotulagem:** Xingamentos que usa excesso de generalizações que permitem um para rejeitar algo através do rótulo, ou para não fazer distinções importantes, ou que classifica um fenômeno de tal forma que não se envolver em bom teste de realidade.

Padrões de Distorção

- 4. Culpar:** Pense em um estilo acusatório, transferindo a culpa, culpa e responsabilidade por um problema para alguém ou alguma coisa.
- 5. Leitura de mente:** Projetando pensamentos, sentimentos, intuições sobre os outros sem verificar suposições de um com a pessoa, o excesso de confiança one "intuições" e não conceder outros o direito de ter a última palavra sobre seus pensamentos internos, sentimentos, intenções, etc.
- 6. Profetizar:** Projetando resultados negativos para o futuro sem ver alternativas ou possíveis formas de intervir de forma proativa, geralmente uma estimulação futuro de resultados fatalistas e negativos.
- 7. Emotionalizing:** Usando as emoções para filtrar informações. Este estilo assume uma supervalorização de "emoções" como um mecanismo de recolha de informação; envolve reagir emocionalmente a coisas em vez de buscar informações objetivas e usando os próprios poderes de raciocínio. **Descontar**
- 8. Personalização:** Percebendo circunstâncias, especialmente as ações dos outros como especificamente orientadas em direção a si mesmo de uma maneira pessoal, perceber o mundo através de filtros egocêntricos que tudo o que acontece se relaciona com, fala, ou referências oneself!
- 9. Awfulizing:** Imaginando o pior cenário possível e, em seguida, amplificando-o com uma palavra não-referenciamento, "Awful" como em "Isto é horrível!"

10. Deve-ing: Colocando pressão sobre si mesmo (e outros) para se conformar com as regras "divinas" sobre o mundo ea vida, em seguida, expressando tal, em declarações que envolvem "deveria" e "must".

11. filtragem: Over-incidindo sobre uma faceta da someting ao exclusivo de tudo para que a pessoa desenvolve uma perspectiva visão de túnel e só pode ver "uma coisa." Normalmente, as pessoas usam esse estilo de pensamento para filtrar facetas positivas, deixando assim uma percepção negativa.

12. Can not-ing: A imposição de limites lingüísticos e semânticos sobre si mesmo e outros a partir de um "modo de impossibilidade", e expressando isso usando o "não pode" palavra.

Capacitar padrões de pensamento

1. Pensando Contextual: Informe-se sobre o contexto da informação, índice de acordo com o que, quando, onde, o que, como, quem, e por quê. Use os desafios meta-modelo.

2. Ambos / E Pensamento: teste de realidade para determinar se uma situação realmente funciona em um OR / De qualquer maneira. Se não, então processar a informação em termos de um continuum. Informe-se se as duas opções aparentemente contraditórias realmente existir como tal representam maneiras diferentes, tempos, circunstâncias, etc.

3. O teste da realidade / pensamento Apreciativa: Testar a realidade da experiência: "ruim, indesejável e indesejada" até que ponto, de que maneira, etc. alguém considere algo tão critérios Pergunta e palavras de valor. Denominalize termos vagos. Considere as coisas que você apreciar e desfrutar. **4. Denominalizing Pensamento:** Testar como uma etiqueta funções: precisão, útil, produtiva, muito geral. Denominalize substantivos que fazem pensar difusa.

5. Pensamento Sistemico (Responsabilidade / Para): Determinar o padrão de causalidade. Distinguir causalidade linear da natureza multifacetic de causalidade sistêmica. Acesse "capacidade" de uma pessoa para responder," de que maneira, em que circunstâncias, etc. Distinguir entre a responsabilidade de cada pessoa para o (a responsabilização pessoal) e (relações).

6. Informação Gathering Pensamento: Isso envolve o uso nossos pensamentos, sentimentos e intuições para reunir informações para encontrar os fatos e, em seguida, para verificar as conclusões. Pergunte: "Como você sabe?" **7. Tentativa Pensamento Predictive (Consequential; Resultado pensando):** Obter informações de alta qualidade sobre os fatores, causas, forças, tendências, etc., que se juntam para criar um evento ou fenômeno. Mantenha a mente aberta sobre as formas de intervir e alterar esse destino. Olhe para consequências de certeza, ações, etc.

9. pensamento crítico / pensamento Meta: Pensar criticamente e analiticamente sobre a natureza multi-causais de emoções, volta-track para os pensamentos de onde derivam. Pense acima e além do conteúdo imediato para os padrões, processos e estruturas do conteúdo.

10. Testar os "deveres" Desafie a palavra "deverá", descobrir a regra ou lei que torna essa demanda. Se existe tal lei, mudar para Desejo pensando: "Eu preferiria que ..." "Eu gostaria."

11. Despersonalizar Pensamento: Teste para ver se o conteúdo ou contexto verdadeiramente lida com e referências você pessoalmente. Se não, codificar com uma perspectiva de terceira pessoa, em vez de primeira pessoa.

12. Possibilidade Pensamento: Teste o termo "não pode", distinguir can'ts físicos e psicológicos, mudar para o pensamento possibilidade. Pergunte sobre as restrições, "O que você pára?" "O que seria a sensação, parecer ou soar como se pudesse?"

Deteção & Transformation pensamento

PENSAMENTO DOENTE DE LIMPEZA

- 1) identificar o padrão de pensamento por trás ou acima da lista de verificação de conteúdo para distorções cognitivas e vários vírus de pensamento. Especificar todos os que criam problemas ou dificuldades.
- 2) Validar e confirmar o padrão de pensamento superior. "Parece que a maneira que você está pensando envolve Awfulizing. Como você passo para trás e examiná-lo, isso parece fornecer dados precisos?"
- 3) Controle de Qualidade do estilo de pensamento. Será que este padrão de pensamento reflete um que você (ou 1) normalmente usam? Há quanto tempo você usou no pensamento? Tem que lhe serviu bem? De que maneira? Será que minam sua sensação de bem-estar ou processamento preciso de alguma forma? Que maneira mais útil de processar esta informação você gostaria de usar?
- 4) Desafio e / ou disputar o Frame. Entrar em um argumentar com e contra Personalizar, Awfulizing, Deve-ing, etc. Grito e gritar com ele. Chamá-lo de nomes! Naming & argumentando contra ela traz a moldura sabotagem para a luz e expõe sua feiúra!
- 5) Substitua-o por um estilo de pensamento capacitar. Como você prefere pensar?

WARS quadro de detecção

1) Espere *para encontrar e experimentar a fúria dos quadros*.

Quadros de referência que usamos ea Frames of Mind que entrar em lata e fazer jar como eles conflito uns com os outros. Guerras quadro acontecer.

Espere encontrar quadros dissonantes dentro de si mesmo (guerras quadro intra-psíquica) e esperar para encontrar seus quadros entrar em brigas com os quadros dos outros (quadro inter-pessoal das guerras).

2) *Sintonize-se com Reconhecer os sinais de conflito,*

Como você sabe? O que são *a* sinais de Guerras quadro? Psicológico *estresse*, incongruência, looping infinito, conflitos internos e sabotagem "uma parte de mim pensa, sente, quer, isso e outra parte não."

Use o Meta-Estado "Lista Interface" (Apêndice) para informar o seu entendimento sobre como moldura em cima quadros podem interagir e as experiências de gestalt que podem surgir a partir da interface.

Quando você se propôs a estabelecer e instalar um novo quadro e não "vara", imediatamente procurar conflitantes quadros ao mesmo nível ou escondendo em níveis mais elevados.

3) **Bem vinda e validar o quadro em conflito.**

Aceitá-lo totalmente e completamente, a fim de trazê-lo para a luz da sua consciência e para que você possa descobrir as suas intenções positivas.

Exercício # 5:
Dançando com o quadro

EXPERIMENTANDO DETECÇÃO CONSCIÊNCIA

Obter mais conhecimento de um quadro por forma flexível pisar dentro dele e o "jogo" que provocam e, em seguida, fora dela. Fazendo isso vai lhe dar um duplo-descrição, em seguida, um triplo-descrição do jogo. Por quê? Para permitir que o sistema começa a conhecer-se. Como seu TF conhecer o pensamento-e-sensação de que você já experimentou e codificado em maior níveis-se tornar claro sobre o sistema neuro-semânticas que você criou e viver dentro.

1) Passo Em.

Apenas com a finalidade de descoberta, passo temporariamente para o quadro e seu jogo correspondente para que você permita-se sentir profundamente e permitir que ele para trabalhar em seu emoções, corpo, mente, etc. Mergulhe na armação e imaginar se movendo ao longo da vida com isso.

2) Agora sair.

Como você ficar para trás do quadro e notá-lo, apenas testemunhar a você que tinha pisado nele e a partir dessa perspectiva mais ampla permitir que sua consciência se expandir sobre ele. Você pode querer voltar atrás mais uma vez, tendo inúmeras outras perspectivas, cada vez permitindo que mais riqueza e sabedoria para acumular.

3) Etapa em Novamente.

Passo para trás novamente para explorar mais e ver o que o quadro agora evoca e como você se sente quando operando a partir do estado de espírito. Como você faz isso, a linguagem-lo usando as seguintes linhas.

.Quando eu ver as coisas dentro deste quadro de referência, eu ver, ouvir e sentir "Quando eu ver as coisas de fora deste quadro de referência, eu tomar conhecimento de" Quando eu segurar ambas as descrições simultaneamente, enriquece meus entendimentos para que ...'

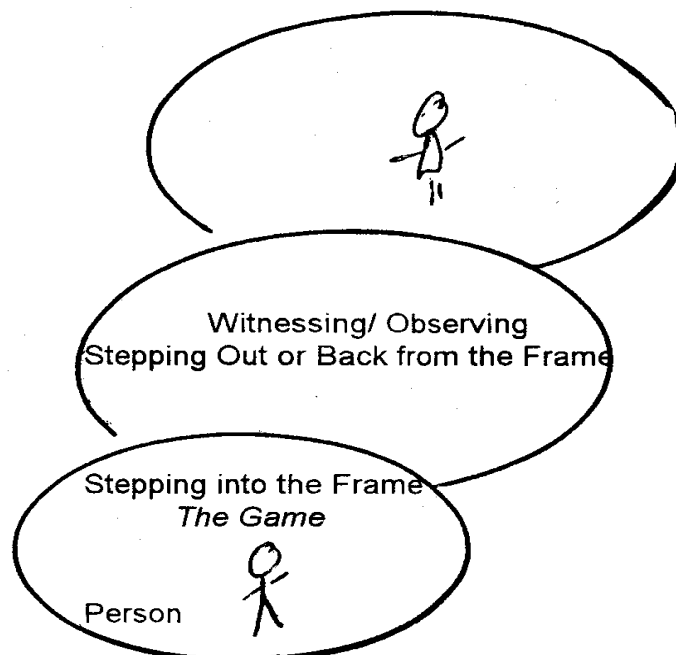
4) Passo para a posição perceptiva do um receptor do o jogo.

Suponha que alguém ofereceu esse estado, jogo, dança-lhe-o que seria a sensação, aparência, som como, etc.? Você gostaria?

Figura 5
Stepping In & Out of Frames

Nível Meta

Nível primário



Exercício # 6 Você está experimentando o Estado?

DETECÇÃO DO ESTADO

Frames levar a e obter "o jogo" que nós jogamos que experimentamos como um State- um estado mente-corpo de consciência. Chamá-lo de uma "atitude", "humor", "emoção", o seu "espaço" ou o "lugar" que você está operando a partir de-it é um Estado Neuro-Linguística, um campo de energia da experiência. O Jogo Quadro consciência Estado lhe dá a capacidade para nomear o Estado e afetá-lo assim mais profundamente.

O padrão 1) Identificar o Estado e Controle de Qualidade lo. Em qual estado você está? Tome um momento e aviso prévio. Como você chamaria o seu estado de espírito, estado do corpo, estado emocional? Você gosta deste jogo? Será que atendê-lo bem?

2) Qualificar o Estado usando os seguintes parâmetros.

Desenvoltura: engenhoso ou não? A que nível?

◦ **Intensidade:** a sua resistência e / ou fraqueza. Como dominando?

◦ Natureza: como puro e discreto ou misturado?

◦ **Alcance:** Como contido ou caro?

Acessibilidade: Como rapidamente ou facilmente você pode acessar o estado?

Interruptibilidade: Como rapidamente ou facilmente você pode interromper ou mudar o estado?

3) *Examinar o Qualidade, natureza e textura do Estado.*

Este explora os quadros de nível superior que afetam o estado. Qual é a qualidade ou as propriedades do estado? Que tipo de X (confiança, aprendizagem, etc.) que você experimentar neste estado? Que características de textura este estado?

4) *análise da agenda do Estado.* Cada estado é uma energia motivados Field- alguma intenção conduz. Alguns interesses escusos impulsiona para a frente.

Qual é a intenção positiva?

Qual é a intenção positiva de que a intenção positiva? Sobe os níveis até que você lavar a agenda

motriz por trás e acima dela.

Exercício # 7
"Diga que ?!"

WORD e detecção de idioma

*"A linguagem não é simplesmente um dispositivo de relatório para a experiência,
mas um quadro de definição para isso".*
(Benjamin Whorf)

Cada palavra, padrão de etiqueta e pensamento cria um Frame (uma estrutura de significado) e sugere um jogo Frame (a experiência de significado). O mais simples menor e de palavras pode definir um quadro: um rótulo, metáfora, carregadas de emoção prazo: observar os quadros sugeridos por:

"Agora eu tenho que limpar essa bagunça." "Isso é
tão chato."

"Ele me queima a maneira Bill coloca as coisas fora até o fim." "Lá vou eu de novo. Eu estou tão ferrado."

Que palavras que você usa que define quadros que você pode preferir não ter definido em tudo? Nós freqüentemente ilustrar o poder de palavras isoladas para definir quadros em PNL, **contrastando o efeito que a *conectivo* termos "e, mas, apesar de," e os tempos verbais que se relacionam com o "tempo" (os tempos verbais temporais; passado, presente, futuro, etc.)** exercício sobre nós.

1) O resplendor de palavra: Para lavar palavra para fora *quadros*, degraú para trás e perguntar: O que está na *plano de a* sua consciência? O que está na *fundo*?

Como você se destacar as coisas em primeiro plano? Que elementos causar algo a *ficar de pé* fora e tornar-se saliente na tela da nossa mente? Que processos e mecanismos permitem-nos *fundo outra* facetas?

Que palavras você costuma usar para acompanhar mais de X? Que jogo é que as palavras sugerem ou provocar?

Considerar *o simples* termos conjuntivos, " *e*, mas, *e embora*.

Nota-os nas declarações seguintes e observe a resposta senti que ele gera. Preste atenção também para o primeiro plano e backgrounding que os termos convidá-lo para usar em sua representação da informação.

1) "1 sabe que ela tem boas intenções, *e* ela realmente ferir meus sentimentos." 2) "1 sabe que ela significa bem, mas ela realmente ferir meus sentimentos."

3) "1 sabe que ela significa bem mesmo *embora* ela realmente ferir meus sentimentos. "4)" Ela realmente ferir meus sentimentos, *e eu* sei que ela significa bem."

5) "Ela realmente ferir meus sentimentos, mas eu sei que ela significa bem."

6) "Ela realmente me magoou *embora* *eu* sei que ela significa bem."

2) Controlo de Qualidade *o idioma*.

3) Avaliar *Descrição language* em termos de *o jogo de linguagem* que convida.

A própria linguagem não é neutra. A forma como usamos as palavras e os termos específicos que usamos predispor várias construções e jogos de quadros. Porque usamos a linguagem própria para jogar Quadro Jogos, o primeiro jogo que todos nós jogo é o jogo de linguagem. Qualidade controlar o seu próprio linguajar. Vocabulário transformacional (Robbins)

Identificar palavras da autorização que estabelecem e extrair deliciosos jogos de quadro.

Exercício # 8

"Você está Assumindo que?" O

ASS-UI & Eu! jogos

DETECÇÃO ASSUNÇÃO

Frames esconder em crenças inquestionáveis, idéias, conceitos, etc. sobre o mundo, as pessoas, eles próprios, moralidade, etc. Neste precisamos tomar cuidado com o

"ASS-U-ME" Princípio. Em outras palavras, para evitar tornar-se um jumento, verificar as suas premissas. Como um *meta-detective* você pode expulsar suposições

interrogando-se sobre pressupostos de uma pessoa. O que você supor sobre o que existe? O que você assume sobre a crítica? O que você assumir sobre as pessoas quando elas diferem sobre algo? O que você acabou de tomar como verdadeira sem questionar? Linguisticamente, suposições aparecem como *pressuposições*. Nestes linguísticas estruturas, palavras e formatos, nós arrumar nossas maiores crenças nível sobre a realidade, ou seja, causalidade, relacionamentos, etc.

1) Escolha um assunto, *qualquer* sujeito. Identificar uma área de preocupação que você deseja explorar. Diga.

2) Suponha *um Stance Know-Nothing*. Entre num estado puro e discreto da curiosidade e maravilha.

3) *Explorar os pressupostos não ditas acima, abaixo e atrás do objeto.* O que tem de ser tomado como existente, verdadeiro, real, etc., para que a experiência de existir? Liste o maior número de suposições quanto possível.

Exercício # 9

TEMPO PARA UM JOGO "Quando você está?"

DETECÇÃO "TIME"

Considere o minúsculo *palavras* e *palavra* fragmentos que indicam tempo verbal. A nossa maneira de codificar os termos de ação que usamos para descrever os processos (verbos) define um quadro 'cal' que então governa representação e emoção. Leia cada um dos seguintes devagar e prestar atenção em como você representam cada um, observando o que acontece ao seu interno imagens, sons e sensações. 1) 1 fui para uma caminhada. 2) 01:00 indo para uma caminhada. 3) 1 estará indo para uma caminhada. Agora fazer o mesmo com o seguinte conjunto de declarações. 1) Então você tem um problema com isso? Então este é realmente um problema para você 2?) Então você tem *Tendo sido um* problema com isso? Então, isso realmente tem sido um problema para você? 3) Então você está *tendo uma* problema com isso? Então você vai ter um problema com isso quando você configurá-lo? "Como surpreso que você será a perceber que você se tornou um quadro Game Master hábil nas próximas duas semanas?"

O padrão: 1) *Identifique o "tempo" ou tempos temporais e palavras. Explorar o idioma para o passado, presente, futuro, atemporal, etc.*

2) avaliar o efeito do temporal *Língua*. O que está em primeiro plano? O que está em segundo plano? Será que isso aumentar ou limitar?

3) Nome do Jogo. É o espírito do Natal passado, presente ou futuro que está orientando a ação? Passado: "Vamos continuar repetindo os filmes classificados-B do passado!" Presente: "Mas o que eu sentir vontade de fazer agora?" Futuro: "Não há dia como o futuro idealizado."

4) Controle de Qualidade do Jogo. Será que esta forma de representar e pensar sobre o "tempo" servi-lo? É equilibrada? Será que expandir o seu senso de escolha?

Exercício # 10 Up From Should-ing & Musterbation para chegar ao meu "Get Tos ... "

MODO DE OPERAÇÃO FRAMES & JOGOS

Um modus operandi se refere ao seu modo básico ou estilo de operar. É seus lingüistas MO usar uma forma de este termo para descrever palavras que codificam alguns dos modos pessoais, mentais e emocionais fundamentais de funcionamento. Eles chamam esses operadores modais. Eles vêm em uma variedade de diferentes tamanhos e formas. Cada termo identifica um jogo MO diferente: operadores modais de necessidade: deve, tem que, forçados a isso. operadores modais do desejo: quer, deseja, chegar, pode. operadores modais de possibilidade: pode, pode, possíveis, opções, escolhas. operadores modais de impossibilidade: não pode, não é possível. operadores modais de obrigação: deve, precisa, a demanda, deve, operadores modais de escolha: escolher, chegar, quer. O Jogo Quadro Necessidade - praticamente uma dança Shouldy

Movendo-se ao longo da vida assumindo que a vida é um monte de regras e obrigações e que eles têm para segui-los, respeitá-las e cumpri-las. Will, escolha, opções e desejos têm pouca ou nenhuma realidade neste domínio. Você tem que ir para o trabalho. Você deve levar o lixo para fora. Você tem que terminar tudo no seu prato. O Jogo Quadro Desejo

Movendo a vida fazendo o que você quer fazer. Se você jogar este jogo exclusivamente, então você só pode fazer e escolher as coisas que você deseja que transforma cada tarefa indesejável em uma impossibilidade. O Jogo Quadro Possibilidade

O que é possível? Como posso transformar isso em um benefício? O que é possível aprender com isso? O que é valioso ou importante sobre isso? O Jogo Quadro Impossibilidade

Nada é possível: não pode aprender, crescer, ter sucesso, perder peso, tornar-se apto, pai efetivamente, desenvolver habilidades de comunicação, etc.

"Você acredita que ??"

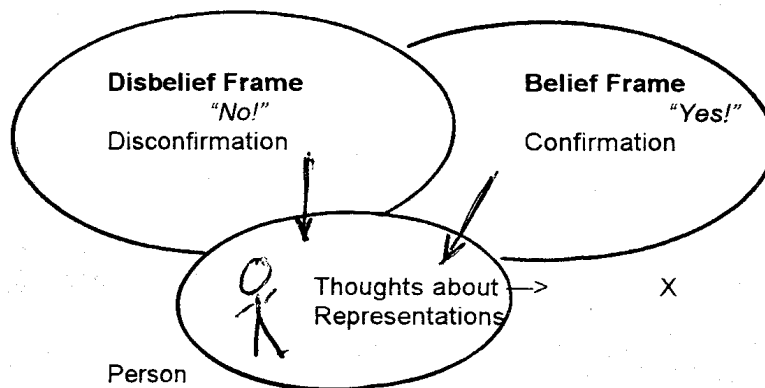
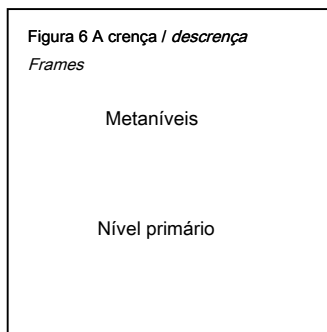
DETECÇÃO CRENÇA

Estruturalmente uma "crença" é um formato de meta-nível de *pensamentos de confirmação* sobre um outro pensamento. De certa forma, a palavra "crença" torna a detecção quadro mais difícil. Quando confirmar um pensamento-a gestalt que resulta, a *pensamento confirmada*, parece tão real e real que geralmente é fácil esquecer que é uma construção mental. Um mapa! É fácil esquecer que é apenas uma moldura; isso é tão real.

Os níveis e dimensões de crenças:

Toda vez que você expulsar uma ideia que envolve mais do que mera representação, que detectou uma estrutura de referência. Isso vale para todos os conceitos, entendimentos, valores, auto-definições, decisões, etc., estas são todas as crenças. Crenças na importância ou significância de algo: valores. Crenças no que causa ou contribui para outra coisa: causalidade. Crenças no significado ou definição de algo: Significado. Crenças em que se deve fazer: Moralidade, Ética, certo / errado, etc. crenças em que se vai fazer: decisões, escolhas Compromissos. Crenças em como definir a si mesmo: Identidade, auto-estima, auto-imagem, etc. crenças como algo funciona: Causalidade, Função, Processo.

Todas essas crenças funcionam como os quadros mentais de referência que governam nossas vidas. Como tal, podemos expulsar essas crenças e crenças sobre crenças, simplesmente perguntando. O que você acha sobre o feedback? Qual é o seu pensamento sobre o conflito entre as pessoas? Como você se sente sobre isso? O que você leva a tais conceitos? Quão importante é isso para você? O que você decidiu sobre isso? Quanto validade você dá a essa ideia? Há muitas coisas que dão origem a dúvidas sobre isso para você? E se houvesse?



"Crença" Pattern Detection:

1) *Verifique para fora* Confirmação / A refutação de um pensamento.

Você acredita que?

Você acha que é real, validar, útil, importante, a maneira como as coisas funcionam, etc.?

2) *Confira a conveniência de o befiel*: Você quer acreditar nisso? Será que a crença atendê-lo bem?

"Você acredita que o que é importante ??"

VALOR DE DETECÇÃO

Embora o nominalization "**Valor**" soa como uma coisa, agora sabemos melhor. Este conceito reificado surge da crença (confirmando) que algo que pensamos, experiência, entendo, quero, etc. tem valor, importância e significado para nós. E para complicar as coisas (você não sabe disso!), Não só temos "valores", mas temos valores de valores, hierarquias de valores, e eles continuam mudando e deslizando.

Nós valorizamos a saúde tão importante, mas é mais ou menos importante do que carreira, sucesso financeiro, família, etc.? Em nossos níveis de crenças, temos níveis de quadros de valor. E, como sempre, os quadros de nível superior substituir os inferiores. Para expulsar o fluido *estrutura de hierarquia* nossas crenças sobre valor, vamos usar o mecanismo mental de um contra-exemplo e a ferramenta linguística de "embora", "de qualquer maneira", "mesmo se", etc. Pergunte: "E o que é ainda mais importante para você sobre isso do que X? " Estes processos nos permitem subir a escada dos nossos quadros superiores.

O padrão:

1) *identificar um* Comportamento nível primário que você valoriza. "Eu

valorizo cuidar da minha saúde e exercício."

2) O que faria com que você parar com isso *comportamento, mesmo* se você valoriza-lo? (Contra-exemplo # 1) "Eu não iria exercer

hoje, se uma emergência familiar surgiu."

3) O que você começar a *Fazendo* novamente, mesmo que você parou? (# 2 "Eu iria exercer hoje, apesar da emergência de

família, se houvesse um período de espera antes que eu pudesse chegar até a pessoa."

4) O que você parar de novo? (# 3) "Eu não exerceria *E se* houve algum outro cruciais *coisas* / poderia fazer

isso ajudaria.

Robert Dilts (1999, *Sleight da boca*) fornece esta ilustração:

1) O que *seria* motivá-lo para tentar *algo novo*? "*E se fosse segura e fácil.* "

2) Qual *seria* motivação que você tente *algo novo até se ele fez não*? " *E se* Eu poderia aprender muito *de fazê-lo.* "

A NATUREZA-organização AUTO da "mente"

O que você vê?"

Vemos acordo com nossos quadros ... quando surgem como organizamos nossas próprias percepções em torno de várias características.

Observe os elementos específicos na imagem à direita em termos do que chama a sua atenção e em torno do que características você acha que permitem tanto a Velha Bruxa ou a configuração Mulher bonita a surgir?

Se você observar as linhas que destacam um nariz grande, lábios apertados e queixo no casaco de frente para baixo e para a esquerda, em seguida, sair da **gestalt Old Hag s**. Se você observar a pena na parte superior da imagem e imaginá-lo como uma pena na parte superior da cabeça de uma mulher que enfrenta trás de modo que você vê um chicote do olho e uma linha da mandíbula suave, em seguida, a **gestalt Mulher bonita** emerge.



PARTE III

JOGO RECUSA

Dizer "NÃO!" Para Games Quadro tóxicos

Dizer completamente um Bold "SIM!" a vida que temos a dizer um igualmente definitivo "NÃO!" a coisas tóxicas

BUSTERS QUADRO

Existem quadro doente, tóxico, destrutiva, e disfuncional.

Todos os jogos não são criados iguais. Alguns são muito doente. Alguns precisam ser rejeitado, se recusou, e dado o eixo. Para fazer isso, vamos precisar para desenvolver nossa capacidade de resistência, teimosia, rejeição, ódio, aversão, raiva, etc.

O PODER DA POSITIVO "NÃO-ING"

Que Jogos Quadro você joga ou que foram jogar que você gostaria de dizer "Não!" para? Jogos O Quadro têm família, amigos, chefes, etc. foi jogar que você gostaria de dizer um sonoro "Não!" para?

"Obrigado pela dança, mas eu prefiro manter a minha dignidade!"

Jogos Quadro Unidos Dragão

Criamos "Dragon Unidos" sempre que trazer pensamentos e emoções negativas contra nós mesmos. O estado de espírito, emoção, ou corpo que você normalmente experiência quando você se sente frustrado? Seja qual for a sua resposta, você acabou de definir um quadro maior de que o pensamento, sentimento ou fisiologia sobre o estado anterior.

Raiva sobre sua frustração: frustração com raiva. A culpa sobre a sua

frustração: frustração culpado. Frustração sobre a sua frustração:

frustração frustrado. Depressão sobre sua frustração: frustração deprimida.

Nessas respostas temos que definir um quadro emocional negativo do julgamento, ataque, e insulto à experiência de sentir-se bloqueado. E, mais frequentemente do que não, trazendo uma avaliação negativa contra nós mesmos dessa forma, cria um estresse ainda mais interna e torna as coisas piores. Isso cria vários jogos: o jogo Quadro Auto-Desprezo, o Se não fosse por mim, eu seria jogo quadro Just Fine, a olhar para o que um burro que eu sou jogo quadro, o que há de errado com você que você pode! t ser mais perfeito jogo quadro. Nestes jogos que rejeitam, tabu, desprezam, e julgar várias facetas de nossa personalidade. Isso leva ao uso de vários "mecanismos de defesa" para não saber a verdade sobre nós mesmos. Isso leva a negar, reprimir, que se projecta, internalização, etc.

Detecção de jogo

Soprar destaque nos Jogos Quadro tóxicas e mórbida.

O Jogo PPP.

Os três "P" s de Seligman são pessoais, Permanente, Pervasive. Coloque estes juntos, misture bem e você vai ficar "desamparo aprendido". É um jogo muito doente, não sai do lugar e tem retornos muito pobres. É tudo sobre como se realmente chateado com você mesmo (pessoal), tudo (generalizada), e da eternidade (para sempre). O jogo da culpa: "Você causou isso Como você pôde fazer isso ?! RNE!" O Jogo Determinismo: "O passado determina o seu futuro." O Jogo Identificação: "Você é o seu passado." "Você são as suas experiências." O "Eu tenho que estar sempre certo" Jogo do "Você não pode me dizer nada que eu já não sei" Game The Game "Um Upmanship". Eu já tenho uma história melhor do que isso! A "vida é tão difícil e doloroso" Vítima Game The " Mas por que não pode coisas simplesmente ser fácil? "Lamentar Game The" Estou mais confusa do que qualquer outra pessoa. Então lá! "Jogo O 'My Disfunção é maior do que seu!' Game O 'eu sou tão especial que eu não posso executar esses padrões em mim, mas eu sou altamente qualificados a executá-los com os outros' Jogo O" Não I Go Again, eu seria ótimo se fosse para mim!" Game O 'Veja o que você me fez fazer' Blame Game The 'por que não você- Sim, Mas, posso derrotar qualquer solução que você me oferecer' Game o 'tenho eu tenho alguns conselhos para você" Game: 'você deve ser mais pensativo ...' o 'uma vez ... sempre 'Game: ' uma vez alcoólatra, sempre alcoólatra' a' não é que as pessoas podre? "Game. 'você ouviu sobre X? Só vai para mostrar-lhe como egoísta, quer dizer, cruel, etc.

Preparação para Exercício # 13 o poder de recusar

"É meu cérebro e eu possa executá-lo SE EU QUERO!"

O Jogo Quadro de ligar

Quais são os poderes mais fundamentais que nós experimentamos no nível primário? Que poderes a este nível podemos usar em níveis mais elevados de frame-ambiente e da mente-gestão?

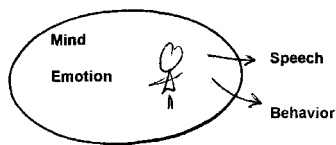
Temos 4 poderes fundamentais. Duas delas ocorrem profundamente dentro e compreendem nossos poderes privados e dois ocorrer de forma mais aberta e compreendem nossos poderes públicos. Cada um de nós tem essas quatro potências centrais e inevitáveis e por eles agora temos a

habilidade para responder às coisas. Dois destes poderes humanos funcionam de forma muito privada (pensamento e emoting) e dois operar como nossas contribuições públicas para o mundo (falando e se comportando). Aqui reside a nossa capacidade de lidar e enfrentar os desafios que enfrentamos. Aqui também se encontra a essência do nosso *capacidade de resposta*.

1) Nos recessos privados de nossa mente, *think-and-feel*. *Pensando* e sentimento compõem o motor central que controla todo o resto das nossas respostas e dá forma a nossa personalidade. E, como ninguém pode "fazer" você acha que uma determinada maneira, mas só pode convidá-lo a experimentar um modo de pensar, assim que o corpo pode "fazer" você se sentir uma certa maneira. Eles podem convidar, evocar e provocar.

2) Nós expressamos nossos pensamentos e sentimentos por *falar e agir*. Estes dois poderes públicos descrever como nos expressamos. Isso nos dá o poder de *ação*— a capacidade de dar aos nossos pensamentos e emoções de uma tangível e sentiui influência no mundo. Aqui reside o nosso poder de afetar eventos, pessoas, sistemas, etc.

Figura 7 Zona de energia



Exercício # 13

"Executando o seu próprio cérebro" Game

O "Ligando" Game Quadro

"É meu cérebro" QUADRO DO JOGO

Desenho: Para reconhecer e possuir os "poderes" muito básicos ou funções de funcionamento neuro-linguística. Ao fazer isso, nós assim estabelecer a base para a capacitação pessoal, responsabilidade, pró-atividade, assim como muitos outros estados de nível superior. Fonte: Meta-Afirmando Vitalidade Via sua zona de alimentação.

O padrão: 1) **Acesse uma experiência completa *do* seus Quatro Potências Centrais.** Dois poderes internos privados: Pensamento: representar, acreditando, valorizando, compreensão, raciocínio, etc. Emoting: sentimento, somatizadores, valorizando, etc. Dois Outer Poder Público: Falando: linguagem, usar e manipular símbolos, afirmando, etc. Behaving: actuação, respondendo, relacionando, etc. Entre e totalmente o acesso, sentir estes, mime a esses poderes em seu próprio "espaço" pessoal para criar o seu círculo *do* Poder e influência e responsabilidade.

2) **Acesso e Amplify Estado de Recursos de Propriedade.** Pense em um tempo ou lugar em que você sentiu fortemente que algo era seu. Quando todas as fibras do seu ser dito, " **Meu!**" Mantenha-o pequeno e simples: "Minha mão!" "Meu olho." "Meu gato." "Minha escova de dentes." "Minha roupa íntima."

3) **Acesse os Estados *do* Aceitação e Valorização do " Mineiro,** Este movimento define dois meta-estados mais elevados sobre a propriedade do Poder Zona MS: Aceitação: o acolhimento, reconhecendo Apreciação: vendo valor e prazer nele.

4) Ampliar esses estados até que seu Neurology irradia. Propriedade Aceitação Valorização

5) Aplicar estas Unidos à sua zona de alimentação. Deixe suas palavras emergem como você língua-lo efetivamente. "Esta é a minha zona de poder. Eu sou totalmente responsável por minhas respostas da mente, emoção, expressão e comportamento ..."

6) Stick para o seu futuro (Future Pace)

Exercício # 14 **O Poder do Teimoso Resistência**
"Você pode me levar ao jogo, mas você
não pode me fazer dançar!"

Nome dele e REJEITAM TI!

Dizendo "**Sim**" aos nossos poderes mentais e emocionais constrói a maior qualidade que chamamos egostrength. Isso nos dá a capacidade de afirmar os nossos valores e visões e dis-confirm coisas que não se encaixam ou que violam o que consideramos importante. Proferindo um "Sim" e / ou "Não" para as experiências, pensamentos, escolhas, emoções e respostas disponíveis para nos coloca em nossas mãos a dinâmica-duo de afirmação e refutação. Como agora dizer sim para algumas coisas, dizemos *Não* para outras coisas. Fonte: Meta-Afirmando "Crenças", confirmando e Disconfirming: Meta-Sim-ing & N o-ing O que é o primeiro na lista de coisas a Sim-e-não? O conteúdo da nossa consciência.

O que você quer dizer sim para em termos do que quadros de definir? O que você quer dizer *Não* para? Que crenças você vai Sim, o que você vai *Não*?

Que valores e visões? Que decisões e compromissos?

O auto-definições e identificações? Que idéias e quadros? Quando dizemos sim a nossa zona de poder, também dizemos *não para* culpando, desculpa-making, e irresponsabilidade. Isso nos turnos de jogar o jogo da culpa à Estrutura Aim. Nós concentrar no que queremos alcançar-nossas metas, nossos resultados desejados. Quando não conseguir as respostas que queremos, nós tratá-la como feedback (The Frame feedback). Em seguida, entrar em um modo de aprendizagem (O Quadro Learning) para descobrir o que podemos aprender sobre como fazer as coisas de forma diferente. Então mudamos nossas respostas (o jogo Quadro flexibilidade) e manter variando nosso falar e agir respostas até chegarmos a resposta que queremos (O Jogo Quadro Persistência).

META-NO-ing um jogo Toxic

Sentindo-se um Neurological Strong " *DE JEITO NENHUM!*"

1) Access, Amplify, & Anchor um Estado forte refutação:

Identificar 5 itens diferentes para que você se sentir um forte, poderosa e definitiva "Não!" Acesse cada um separadamente e mais discretamente possível.

Ancorar cada um com uma gesticulação de suas mãos e braços que empurra para longe de você, e seu "espaço", essa idéia ou pensamento. Ao acessar esse "Não!" cada vez, amplificar-lo para que ele se sente mais forte e mais forte em sua neurologia e continuar a fazê-lo até que cada fibra do seu ser quer gritar com toda a energia que você pode reunir, "inferno, não!"

2) apreciar e saborear seu poder para *Teimosamente* Recusar:

Quando você começa toda essa energia definitiva bombeado para cima para que ele energiza-lo completamente em mente-e-corpo, ter um momento para desfrutar este poder de recusa, desconfirmação, rejeição e teimosia. Deliciar com o seu poder de autodeterminação para ter a palavra final sobre o que você vai eo que não vai admitir a entrada no seu espaço mental e emocional.

3) Meta-Estado e Aplicar esta refutação em um quadro tóxico

Segurando todos esses sentimentos de " *Não!*" constante, começar a encaminhá-los para cada ideia, pensamento, atividade, etc. que você quer dizer uma última e definitiva "Não!" para. Traga esta neurológica "Não!" de suportar em cima dos vários tóxicos idéias, crenças, comportamentos e hábitos e como este "Não!" torna-se uma meta-não para o estado que você não vai mais tolerar, repita o " *Não!*" até sentir que afastando o estado unenhancing ... fazê-lo até esta neurológica "Não!" torna-se um "Não" a matéria de facto "Não, é claro, não. Você está louco? Por que eu iria querer isso?"

Exercício # 15

O JOGO desenquadramento

Puxando um quadro Além

Faça muitas perguntas sobre como o quadro e ele está partes trabalham, como você construiu, o índice quando, onde, como, normas, etc. Isto terá um *De efeito de estabilização* sobre quadros mal formados e indesejados. Entrar plenamente no "texto" da pessoa ou jogo quadro e explorar como os quadros e quadros-dentro-quadros trabalhar. Obter o máximo de detalhes possível, como você ficar dentro do outro "lógica".

1) *Identificar um quadro que Você quer separar.* "Eu sou um fracasso." "Para ser rejeitada ou para receber críticas é terrível." "As coisas devem ser fácil."

2) *Exploração Quadro:* Explorar o quadro *pedindo lotes* de Perguntas de indexação. Use o modelo de linguagem de PNL (o Meta-Model) para questionar e explorar os pobres estrutura da declaração linguística. Fragmentar a declaração nos mínimos componentes pequenos. O que está acontecendo? Como você pensar, sentir e / ou perceber isso? É um problema para você? Como é que é um problema? Como é que o problema de um problema para você?

O que especificamente você quer dizer? Como você sabe que chamá-lo, classificá-lo de que? Quando? Onde? Quem disse? De acordo com o **padrão**? De que maneira?

3) *Jogar com o quadro de exagerando-lo, aplicá-lo para o alto-falante, para os outros, etc.* Veja como duráveis, duradoura e sólida da armação é de brincar com ele. Áspero-lo, jogar duro com ele. Como durável é que quando você colocá-lo para o teste?

Exercício # 16

Atenção: De-Constructists no trabalho!

rebentando QUADRO

Há muitas maneiras de *pausa* enquadrar ou perder quadro. Aqui estão alguns diversão e Processos Quadro rebentando poderosos.

1) O *Riso Quadro, Armação jogos*

risos opera como uma grande quebra-quadro. Quando caímos na risada sobre algo, às vezes dizemos: "Você me quebrar!" Não podemos manter um "cara séria." Nós "crack up" com risos e não consegue manter um quadro ou estado. Traga a bomba nuclear de riso zombeteiro de suportar em cima de um quadro ou jogo.

2) Exagero: Jogando o Jogo Quadro Exagero

Podemos dividir um quadro, empurrando os limites de um quadro. Cada quadro tem seus limites e fraquezas. Então nós podemos jogar, "Pop vai a Frame." Exagero empurra uma lógica ou emoção para os seus limites até que sopra para fora ou limiares.

3) Congestão

Quando trazemos um quadro maior de congestão a algo, podemos descontar e simulada e provocar cada eficaz. Adote a tonalidade de esnobismo. Talvez a do snob Hollywood, "Querida, o que é um furo." "Como rude." Ou que de arrogância britânica, "Oh, eu prefiro não, oh cap." Isso pode efetivamente jogar água fria na cara de qualquer jogo.

4) Dissolução

O que "dissolve" alguma coisa? Traga algo que se dissolve outra coisa para carregar em cima do jogo quadro. Traga pensamentos e sentimentos que geram uma sensação de algo dissolução. Jogue o jogo quadro Acid Rain com a dúvida, o cepticismo ,. Definir o quadro dentro de estruturas que se dissolvem.

5) Recusa

Acessar um estado de rejeição e contundente. "Instalar este!" Você pode simplesmente desligar do jogo, pegar seus mármore e ir para casa.

6) O afrouxamento e Alongamento

Quando você sabe que nenhum quadro se encaixa perfeitamente, mas contém fraquezas inerentes, você pode, em seguida, partiu para encontrar e ampliar a frouxidão e derrapagem dos quadros. Basta encontrar as fronteiras, limites e bordas do quadro e depois erguer-los soltos com "What If-ing," jogar Acting, questionando, etc. Procure por falhas no Matrix! Isso nos dá a capacidade de empurrar e esticar frames. Erickson fez isso com uma mulher frígida.

Gerald D. Suttles relatado a seguir. Quando os trabalhadores de rua tentar introduzir funções explícitas, como presidente ou secretário, os meninos tendem a pensar-los muito engraçado. Aparentemente, a incongruência de alguém "jogar a sua parte" é demais para eles e "quebra-los," Quando eleito para um escritório a maioria dos meninos acham quase impossível manter um "cara sério." [A Ordem Social da Slum, (Chicago: University of Chicago Press, 1968, pp 185-186)]

Empurrar as bordas do quadro até que o quadro (quadro superior) fica fora de fase com o conteúdo, de modo que ele fica "fora de grelha".

7) Criando Dilemas quadro

Se quadro clareza nos dá poder, então enquadrar confusão, fraqueza e desorientação solta quadros e cria dilemas do quadro. Criar uma experiência que dá a sensação de, "Oops. Estou quadro desculpe, errado!" "Talvez não seja X, talvez seja Y." "O que é isso?"

A forma como Dave Niles informou-o sobre KNBR, houve esse cara deitado de bruços na Powell Street, com o tráfego de backup para os blocos. Como este estava ocorrendo, uma velhinha começa a descer a partir de um teleférico parado. Ela encontra-lo, vira-o e agora começa dando-lhe respiração artificial, ao que ele gira a cabeça e diz: "Olha senhora, eu não sei que jogo você está jogando, mas eu estou tentando corrigir esse cabo!" [Herb Caen, *San Francisco Chronicle*, Novembro 29, 1967; relatado em **Enquadrar Analysis (1974) por Erving Goffman, p.31 0]**

Quadro 8 Interrupção

Usar qualquer coisa que quebra o movimento em curso ou processo de um quadro. Usando uma visualização, alteração na respiração, relaxamento processo, etc., você pode ganhar um momento para pensar e refletir e que irá impedir o desencadeamento unthinking automática do quadro.

9) Reversão da moldura.

Transformar o quadro de dentro para fora. Como é a experiência o oposto do quadro que você está usando para entender e interpretá-lo?

10) Aversão moldura. o Factor de Aversão

Provocar algo tão repugnante e grosseira que ele cria uma sensação de repulsa revolta sobre o quadro.

11) A decisão, Crença, etc. Destroyer

Desde o "tempo" só existe como um conceito, podemos mudar, transformar, *e desfazer a coisas que temos aprendido anteriormente em 'cal.'* Nós podemos 'destruir' os quadros que estabelecem-se hoje armação jogos, indo de volta para o passado e recodificação que passado. falsas, inúteis, e tóxicos mapas quadro que criamos a partir de eventos anteriores não fazem tem que ser arrastado junto com a gente para o nosso futuro. Float de volta para uma memória específica onde começou por estabelecer o quadro. Volte 30 minutos antes do evento doloroso e quando criou a decisão de limitar ou Crença. Como você olhar para o seu futuro a partir daí, o que você vê? onde está o mapeamento negativo? a partir dessa perspectiva, não, você não vai ver onde. isso não aconteceu. Então, totalmente re-acesso a novas idéias e recursos, trazê-los para o seu corpo totalmente e em seguida, passar ao longo do tempo até ao presente.

PARTE IV

TRANSFORMAÇÃO QUADRO

Alterando, instalação, solidificando Frames & Games

Quando Fenômeno Worms Fly- The Butterfly

Quadro, Armação Transformação pode ocorrer de várias maneiras, muitas das quais já descobertas:

Quadro Apreciação, Detecção quadro aceitação,
reconhecimento
Quadro Rejeição, Recusa, desenquadramento Avaliação
quadro: a ecologia do check Jogo Outframing: Meta-Afirmando
um quadro
Quadro Shifting: Alterar a codificação no nível Representações

A MAGIA DE novos quadros -

Reformulando: O processo de mudança de um quadro

Magia ocorre quando colocamos as coisas dentro *do* novos quadros. Uma vez que nada "significa" qualquer coisa em si ... nós temos o poder de mudar frames.

1) É preciso uma "mente" para ligação e associar as coisas de modo que uma coisa desencadeia outro.

2) É preciso uma "mente" para construir uma referência e, em seguida, usá-lo como um sistema de referência (marco de referência) para classificar e categorizar outra coisa.

Fonte: Bateson (1972) chamou essa "mágica". A "mágica" de pensar, o que representa, acreditando, e moldar. Ele observou esta propriedade sobre o mundo da comunicação e da informação de codificação:

"Isso, eu acho, é o que as pessoas querem dizer com magia. O reino dos fenômenos nos quais estamos interessados [psicológica, mental, comunicacional, etc.] é sempre caracterizado pelo fato de que 'ideias' pode influenciar os acontecimentos." (P. 229) "poderia muito bem ser suficientemente confuso para ser contada, que de acordo com as convenções de comunicação em uso no momento, nada pode ficar por qualquer outra coisa. Mas este reino de magia não é tão simples." (P. 230). [Restrições: língua, gramática, context]

"Toda a comunicação tem esse característica-lo pode ser magicamente modificada, acompanhando comunicação."(p. 230, ênfase adicionada).

A remodelagem = Meta-Indicando

Na reformulação trazemos um novo estado *do* pensamento / emoção, significado, referência, etc, para carregar em cima do outro e isso acontece para descrever a estrutura de um meta-estado e do processo de metastating. Quando reformular criamos quadros superiores da mente ou Meta-Unidos.

Criamos nossos quadros superiores pelo material de "pensamentos" (jogo # Segredo 8). Nossa mente multi-camadas pode pensar em nossos pensamentos, sentimentos experiência sobre sentimentos, conceitos sobre outros conceitos, etc. Nós refletir de volta para os nossos estados psicológicos anteriores de consciência e, assim, criar **meta-estados**, Estados-sobre-estados.

O BASIC-DECLARANDO META ou jogo quadro do teste padrão

Este padrão fornece o básico **Engenharia jogo** padronizar. Envolve simplesmente nomear seu estado, quadro ou jogo e, em seguida, criar a poção mágica que irá trabalhar para formular e instalar o jogo Frame.

1) ACESSO

Acessar um recurso de pensamento, emoção, idéia, sentimento, etc. que você gostaria de ter em sua experiência (ou seja, alegria, prazer, relaxamento, amor, confiança, etc.).

2) ANALISE Controlo de Qualidade a interface desta construção para verificar a ecologia de fazer isso. Você acredita que ele irá atendê-lo bem? Como é que vai melhorar a sua vida? Você antecipar eventuais problemas se você fez isso?

3) amplificam & ANCHOR

Intensificar as sensações cinestesia do recurso e estabelecer uma âncora para ele. Fazê-lo até que ele irradia sua neurologia. Amplificar a ponto de babar.

4) APLICAR

Coloque o recurso de suportar sobre o estado (de ancoragem meta-nível). Pense no estado primário, pensamento, estímulos, etc., em termos de, por meio do pensamento-sensação de, ao recurso. Ou incorporar um estado principal para a armação superior engenhoso.

5) APROPRIADO e ativar Cole-o em seu futuro (Futuro Pace) e antecipar fazer isso nos dias e semanas que virão. Imagine que este quadro como uma forma de estar no mundo.

Reformulando

- 1) Recodificando as distinções "submodalidades" de uma representação.
- 2) Re-Languaging categorias conceituais
- 3) camadas de reestruturação incorporado

Exercício # 17

Taming, massacra, e batendo Dragons

Acolhedor no NEGATIVO

E se encontramos algo "negativo?" Ela depende *seu nível*. Primária ou meta? Bem-vindo todos os pensamentos primários e sentimentos (frames). Bem-vindo os meta-quadros, a fim de ver se você deseja definir este como um quadro ou não. Em seguida, decidir. Rejeitando algo cedo demais fará com que a negação que não funciona. "Esforce-se para ser não-tenso" - Bem-vindo a tensão confortavelmente. Aceitação nos turnos do jogo da culpa.

1) Como *Quadro, Armação* detector, *identifique o Framing negativo (Meta-Afirmando)* e acolhê-la à consciência. Que quadros negativo você definir em seus níveis mais elevados da mente?

Quando, onde e com que finalidade positiva foi que o enquadramento negativo prepare-se?

Convidar o sintoma em, validá-lo como você pode (por uma vez ser útil, por ser a melhor escolha de cada vez). Em que nível é o

pensamento "negativo" ou emoção?

Qual é a estrutura do negativo? Ódio do ódio, ódio de constrangimento.

2) Controle de Qualidade do negativo *Framing (Frame Jogo # 2)* Será que atendê-lo bem? Será que melhorar a sua vida? Será que capacitá-lo? Você realmente precisa?

3) DeFrame Negativo *Enquadramento*. Puxá-lo para além: Quadro rebentando. Diga não! a ele

4) Outframe com *dissolvendo Frames* É apenas uma experiência Old ele não é mais necessário É apenas um pensamento / apenas um mapa de qualquer maneira.

5) Substitua-o por um quadro mais positivo & Empowering O que você prefere pensar? Crença? Valor? Compreendo? Que idéia ou conceito iria dar-lhe um foco melhor e mais produtivo?

Exercício # 18 "I poderia ter tido um momento de dignidade!"

FALIBILIDADE GLORIOSO

Suponha que definir alguns quadros diferentes sobre frustração ou qualquer outra expressão de nossos falibilidades humanos. Suponha que reflexivamente trazer de volta algumas idéias positivas sobre os estados do cotidiano que tantas vezes tomar e usar para selfcontempting, auto-depreciação, auto-julgar, etc. Suponha que, em vez de trazer algumas reflexões-andfeelings negativos contra nós mesmos, definir um mais neutro ou, melhor ainda, quadros positivos de referência. Aceitação sobre sua frustração: acolheu Curiosidade frustração sobre sua frustração: aprendendo sobre a frustração

Antecipando o goodwill sair dessa frustração: frustração antecipatória

Calma / Relaxamento sobre frustração: frustração calma

Amar auto e outros: pensativo, frustração atencioso

Como sobre aqueles quadros? Estes estabeleceria um jogo quadro muito diferente. Você acha deles como estranhos estados alterados de consciência? Você gostaria de ir para lá? Teria acesso a esses quadros dar-lhe uma alça mais recursos em coisas? O jogo seria que eles criam?

Se nós jogamos o jogo "Estou bem", ou a minha auto-estima é *uma* Dada jogo, então nós não passar a vida sentindo que ou nós mesmos ou outros estão quebrados, defeituosos ou de baixa qualidade. Estamos apenas perfeitamente seres humanos falíveis. Nada mais; nada menos.

Meta-Afirmando Para definir um quadro de autorização para auto-apreciação, auto-estima, e gloriosamente falível 1) Ver para uma sentido (e frame) de permissão interna.

Você tem permissão para estima-se altamente, incondicionalmente, com potencial, amabilidade, e para ser um ser humano falível, etc.?

2) Acesso os poderes do suas Zonas de potência. Quatro

básico, inevitáveis, e "poderes:" inegáveis dois poderes privados:-emoting pensamento (TF), dois poderes públicos: falando-se comportar (SB). Centrar-se nestes poderes como você reconhecer que eles funcionam como os poderes de sua personalidade. Pense em qualquer evento e, em seguida, observar o seu TF e SB sobre esse evento.

3) com Outframe Auto-Estima-ing pensamentos que totalmente Aceite seu Falibilidade.

Apreciação sobre auto, estima e valor da auto, aceitação da falibilidade. Direito de ser totalmente falível, dependente dos outros, ignorante sobre milhares de coisas.

4) Etapa em e totalmente experiência.

Rogo-te que engolir você como um dossel de consciência e vividamente imaginar-se movendo para o mundo para que você use isso como sua maneira de "estar no mundo". ritmo futuro e âncora.

Exercício # 19 A Blow Out *Jogo do quadro*

WELCOME & exagerar o JOGO QUADRO

O projeto deste processo é fornecer a resposta ao choque do absurdo inesperada de sua própria lógica e raciocínio. O processo envolve aqui essencialmente agarrando a "lógica" dentro de um jogo moldura ou quadro e correr com ele até que os jogadores começam a experimentá-lo como ridículo.

1) Liste todas as vantagens, benefícios e ganhos que um determinado jogo moldura ou quadro fornece.

Para um hábito ou comportamento viciante como fumar, uma pessoa pode listar: sabor desejável, divertido, sociabilidade,

auto-afirmação, controle, poder, sentindo-se especial, CE.

2) Validar e estender esses benefícios.

"Então X verdadeiramente dá-lhe estas coisas?" "E estas são

as coisas boas que você valoriza?" "E você gostaria mais

dessas coisas?"

3) exagerar o Jogo do quadro

"Então tudo que você tem a fazer é mais de X, certo?"

Exercício # 20

Trabalhando nas bordas exteriores

MOBILIZAR CHANGE nas fronteiras

Porque há bordas, fronteiras e limites para quadros, podemos brincar com a realidade nessas bordas para criar pontos de alavancagem como soltar as coisas, esticar e expandir as coisas, e por vezes, trazer um quadro para um limiar. No Mundial Quadro Matrix é perfeito. Cada um sofre falhas numerosas, imperfeições, derrapagem. Uma experiência de pensamento ou sentimento pode escorregar para fora da moldura. Perdemos quadros melhor, explorando-os e diferenciando-os de "diferenças". Quais são os quadros sobre a nudez?

Goffman: No tratamento médico do corpo feminino nu e o tratamento aula de arte do mesmo objeto, dispositivos parece susceptível de ser utilizado para fazer matérias sobre perspectiva clara. Em ambos os casos, o ato de vestir e despir muitas vezes é dado a privacidade e o corpo nu permitido ser repente produzido e oculto por meio de um robe, o tirando e colocando de que marca claramente o episódico da atividade de exposição e, presumivelmente funções para estabilizar a aplicação de um quadro natural sob circunstâncias difíceis. (. P 255) insides & foras de Quadros:

A moldura de madeira de uma imagem é, presumivelmente, nem parte do conteúdo da atividade adequada nem parte do mundo fora da atividade. De alguma forma, é *tanto dentro e* exterior ao mesmo tempo. Essa condição paradoxal não pode ser evitada apenas porque não podemos facilmente pensar sobre isso claramente.

Goffman: Pode-se dizer, então, de abrir e fechar colchetes temporais e delimitadora suportes espaciais. O exemplo norma é o conjunto de dispositivos que tem vindo a ser empregues em dramaturgia ocidental: no início a intensidade das luzes, os anéis de sino, e os aumentos de cortina; no outro extremo, a cortina cai e as luzes se acendem. (P. 252)

Os limites são não Barreiras.

1) *Encontre o Caixilharia suportes, Edges, Limites.*

Localizar o início e final do quadro. Identificar as fronteiras e boundaries- eo natural frouxidão dos quadros, bem como onde você pode criar ainda mais derrapagem. Como você sabe que chamá-lo assim?

Que critérios, elementos, componentes tornam-se?

2) *Brincar com a Colchetes.*

Mexa-los, esticá-los, empurrar e puxar sobre eles, pedir desenquadramento perguntas, explorar a estrutura de quando, onde, como, etc. Desta forma, você acabará por arrombar várias facetas dos quadros e criar uma maior frouxidão que vai fazer para maior alavancagem para você. *Diferenciar as bordas e fronteiras* lembrando que "fronteiras" não tem de significar "barreiras". Procurar exceções e ventile a exceção em uma diferença fazendo diferença através de complementos e validações. Coloque "diferenças" para o trabalho.

3) *Mudar o Bracketing - o pontuar. Dê o jogo novas e diferentes começos e finais. Dotar o jogo com novas e diferentes pistas.*

Exercício # 21

Dando voltas em círculos Armadilhas FRAME

Jogo

LIGAÇÃO A UM QUADRO DE JOGO DE DUPLO BIND

"Vinculado" - Pensamentos podem criar "liga" ou prisões e armadilhas. Você sabe que tem um "bind" quando uma tentativa de solução torna a situação pior.

Vinculado ocorrer em todos os níveis.

Primária liga: "Dane-se se eu fizer, dane-se se eu não" "Nenhuma solução não pode tomar qualquer acção Damnation irá ocorrer tudo o que faço..." "Eu não posso estar sendo criticado" 'Nenhuma solução:.. A agir e receber críticas totalmente inaceitável, insuportável. "Se eu falava-se no trabalho, as pessoas iriam rejeitar (não gosto) me." Comunicação assertiva proibido por medo de ser não gostava, reprovado ou rejeitado.

para primário níveis:

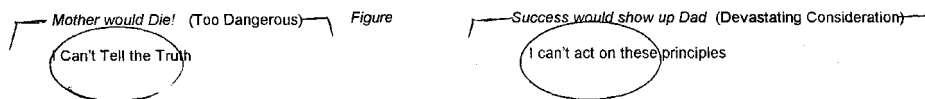
Podemos perguntar: "O que você pára?" (Desafiar o MO da impossibilidade) Nós podemos desafiar o próprio dilema. "Como é que você sabe que vai ser condenado?" "Damned de que maneira, como, por quem, etc.?"

Segundo Nível Vinculado Vincular o primeiro nível.

No meta-nível mais elevado de ligação proíbe uma pessoa se escapem a partir da ligação primária. Ele entra em conflito com a primeira em um nível mais abstrato (Bateson, 1972). Portanto perfeitamente boas soluções para se liga primárias não pode ser implemented-, eles não são permitidos pela maior ligação. "Mataria minha mãe se eu lhe disse a verdade." PL: Não posso dizer a dizer a verdade ML: mãe morreria

Figura

"Eu não posso perseguir construção de riqueza, seria 'mostrar-se' o meu pai." PL: Não é possível agir em princípios de construção de riqueza ML: Se bem sucedida, ele iria mostrar-se pai e que seria devastador.



"Ela é uma pessoa maravilhosa e nós parecem se dar muito bem, mas me sinto muito ansioso sobre os relacionamentos. É bom demais para ser verdade e, portanto, não pode durar."

PL: querer e sentir-se ansioso sobre o ML relacionamento: Sabendo que é muito bom, por isso não pode durar.

Gestalt: esperando que a desmoronar a qualquer momento, sufocando a pessoa, segurando firme e controle, esperando que não vai desmoronar, mas sabendo que ele vai. Figura

nível mais elevado se liga definir uma estrutura que permitem que não há soluções, escolhas, e que impede uma pessoa de escapar o primeiro nível de ligação. O medo da mudança, o compromisso com o conforto, a recusa de ser controlado por alguém da idéia, etc.

Vinculando o Bind Meta-Nível

1) *Ligar a ligação.* Criar um triplo. "Você tem que fazer isso ... É a regra." Você não tem escolha.

2) *expor o ligamento metanível.*

"Algo terrível vai acontecer se você rejeitar a condenação."

Desvendar a "lógica" (pensamento, raciocínio) que se liga-lo juntos. A tentativa de solução torna pior.

3) *Controle de Qualidade do ligamento.*

Quando "consciência" do processo em si, o sistema, torna a situação worse- então o pensamento (ou lógica) em si está doente. Se ser consciência do comportamento ou o padrão aumenta o padrão (ou seja, de ansiedade), então o pensamento é tóxico. Que crença mantém a meta-quadro juntos? crença tóxico. "Eu não mereço ser feliz."

4) *Transformar o "lógica".*

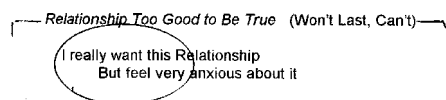
E / S -> B / A. Resolver polaridades, incluindo o meio excluído. "Paradox em pontos finais, resolução em pontos médios." (Bart Kosko, pensamento confuso). Deslocamento da dualidade para a escolhas ponto médio.

. 1 não pode decidir porque eu sou estúpido." Há uma totalidade implícita de allness envolvido na meta-quadro. Você está totalmente estúpido? Sempre estúpido? Só estúpido? Nunca tive um pensamento são?

Mutuamente pensamento exclusivo e raciocínio cria pouca ou nenhuma sala ou espaço de manobra. Ele cria pensamento restrito. Então inventar novas regras e "lógica". "Há mais de E / S polaridades." "Há muito mais inbetween ambas as extremidades." Há uma lógica superior. Como ambos é A e B verdade?

5) *Gerenciar o Bind.*

Polaridades não estão a ser "resolvido", mas *gerenciou*. Para excesso de foco ou sobre-enfatizar um pólo sobre o outro cria problemas. Gerir as polaridades envolve a mudança para um quadro de referência mais elevada e a partir daí que regem o processo.



INSTALAÇÃO

Você tem a fórmula; Você sabe o Quadro

Agora vamos Instalar

Como você define um quadro? O que significa para completamente definido ou instalar um frame? Que fatores jogar em configuração frame? Que sinais nos informam que um quadro foi definido? O que nos pistas que não temos **ainda definir um quadro?**

a instalação é fácil e natural.

Temos muitas maneiras de instalar quadros mentais e emocionais. A instalação não é realmente tão difícil. Afinal, isso acontece o tempo todo de qualquer maneira.

Frames tornam-se naturalmente instalado ao longo do tempo como nós de referência, referência-nosso-referenciação, etc. Os mecanismos de

instalação

As ferramentas de nosso comércio incluem as palavras e símbolos que usamos e como dizemos-los ou usá-los. Lembre-se: Suas palavras são tão útil e poderosa como as respostas que eles provocam. O poder não está nas palavras, mas na interação de expressá-las no contexto de se relacionar com outra pessoa. Então, mantenha seus olhos e ouvidos abertos e calibrar para a outra pessoa que você vá.

Os mecanismos de instalação (como refletido nos exercícios seguintes) agora coloca em suas mãos os pontos de alavancagem muito para a mudança e transformação. Como você **usar e jogar com os vários processos de instalação, observe os que você, pessoalmente, acho mais impactante. Desde a outras pessoas podem encontrar outros mais poderoso,** notar isso também.

Sua exploração em curso neste domínio só vai aumentar suas próprias habilidades e elegância em coaching e facilitando outros.

Exercício # 22

O Jogo Quadro Confirmação

INSTALAÇÃO através da confirmação

Meta-SIM! -ing

"Sim, Sim, Sim! Sim! SIM! ... SIM!"

(Meg Regan
Harry Meets Sally)

1) Acesse um estado de Sim.

O que você pode dizer sim a total e completamente? Acesso 5 referências para uma capacitação Sim.

2) Amplificar e âncora.

Continue ao suco acima de seu SIM até começar a babar. Sinta-se que sim. Experimente-o em todos os sistemas sensoriais: visualmente, auditorialmente e cinestésica. Como você gesto Sim? O que faz Sim! cheirar como, gosto como, soar como? Experiência com sete tonalidades diferentes de Sim! Proferir uma série de três sim, cada um com um crescendo aumentando de intensidade e ênfase: "Sim, Sim Sim!"

3) Aplique esta Poderoso SIM neurológica para a nova idéia. Trazê-lo para suportar a idéia que deseja confirmar.

4) Confirme a confirmação usando perguntas de confirmação:

Você realmente quer essa idéia na sua cabeça? Será que você quer em seu corpo? Gostaria que em todos os músculos do seu corpo? Gostaria-lo como o seu modo de estar no mundo? Será que melhorar a sua vida? Será que faz de você uma pessoa melhor?

5) ameçam as camadas de "Sim "com um" No. 1 acho que vou tirar isso de você, ok? Você tem muitas dúvidas e questões que realmente quer isso, certo?

Exercício # 23

Mental Senso-rama-Land

INSTALAÇÃO VIVID

Podemos usar o "material" de quadros, a matéria-prima da representação (os VAK mapas sensoriais à base), juntamente com as palavras para se encarregar do processo de **definição da moldura**. Desde *vividez instala, usar palavras mais elegante, dramaticamente e vividamente a cativar a sua consciência*.

o desligar *expressividade*: desenhar verbo mental vívida e dramática *As fotos* para nós e para os outros palavra *As fotos* que a atenção agarrar tão fortemente que ele não vai deixar a mente ir até ele faz o seu lance. À medida que iria pegar alguém pelo colarinho e trazê-los tão perto do nosso rosto que não haveria evitar da nossa presença, então vamos definir quadros. Nós agarrar a atenção convincente. Nós rebite cada pouco de atenção no quadro. Podemos torná-lo memorável, dramático, e inesquecível. Podemos usar termos carregados de emoção para evocar novas possibilidades.

O padrão:

1) *identificar 5* Maravilhoso, *dinâmico*, emocionante *ideias* Que você *gostar* para instalar. Considere o Pressupostos da PNL ou qualquer crença fortalecedora. Escrevê-los na íntegra.

2) Entre em um estado de Brincalhão desmedida Obter a sensação de uma memória ou a imaginação de ser estranho.

3) Literalmente sensacionalize que:

Torná-lo dramático, vívido, selvagem, etc. Sensorama Land.

Re-escrever cada ideia até que se torne refinado e afinados como mais e mais convincente atraente ... Carregar a expressão da Ideia com as qualidades e características que o tornam mais sensacional, memorável, poderoso, etc. Jogue-o para fora com o poder.

4) *appreciatively desfrutar e ter* divertir com a dramatização. Definir quadros de apreciação, alegria, divertimento, etc. sobre o Ideia dramática.

5) Diga "Sim!" a ele ... *poderosamente*. Confirmá-la repetidamente.

6) *Futuro Pace*

Cole-o atraente para o seu futuro ... então imagine correr até ele e através dele.

OBTENÇÃO DE "SIM" VALIDANDO QUESTIONAMENTO INSTALAÇÃO

"O importante é não parar de questionar"

Curiosidade tem sua própria razão para existir. Nunca perca uma curiosidade sagrada."

(Albert Einstein)

Você conhece isso **você pode instalar quadros mais rapidamente e completamente por perguntas** que por declarações? Se você soubesse que e realmente me senti convencido de que, como você começar a alterar as suas comunicações no trabalho e com os amigos amanhã? Ah, tenho você! Você vê, cérebros fazer responder a perguntas ... assim como você é cuidadoso com as perguntas que representam para o seu cérebro, faça perguntas que pressupõem as idéias, crenças, emoções, estados, etc. que deseja confirmada. "A Estupidez *do* as pessoas vem de ter uma resposta *para* tudo. A sabedoria *do* a novel vem de ter uma questão *para* tudo. "(Milan Kundera)" Julgue um homem por suas perguntas e não por suas respostas. "(Voltaire) O Padrão: 1) Identificar *seu* Quadro alvo e Jogo Frame. Uma idéia, crença, estado, experiência, habilidade, etc. O jogo quadro você engenharia?

2) Backtrack para a Série *do* Questões que provocam lo e pressupõem-lo. Que tipo de perguntas que eu teria que perguntar a fim de obter este quadro? Construir as perguntas, tornando-os atraentes. Construir nas questões do tipo de pressupostos que os tornam ainda mais poderoso. "Você gostaria de ... ?" 'O que seria como se você fez?' 'Quanto mais recursos você se sentiria?' 'O que você ganha se você jogou esse jogo?'

3) Fazer as perguntas & Observe os Jogos Usá-los com você mesmo e / ou com outra pessoa. Observe o impacto mental e emocional. O Jogo do quadro faz a pergunta iniciar?

4) Cole as perguntas em Empoderando *Seu* Futuro, quando, onde, por quem, etc. gostaria de ouvir essas perguntas? Qual seria o seu futuro ser como se você criou um ambiente de questionamento com estes quadros visando perguntas?

Onde há pensamento, não deixe que haja Muscle

JOGOS quadro de mente-muscling

Design e Explicação:

Para ligar altamente informativo, perspicaz e valorizado Princípios e quadros em padrões neurológicos que a memória muscular pode codificar e executar. Isso acontece quando aprendemos a digitar. A aprendizagem original leva uma quantidade considerável de tempo e esforço para obter os padrões musculares e coordenação profundamente impressos para os músculos. No entanto, uma vez que temos praticado e treinado nessa medida, em seguida, as aprendizagens se tornam incorporados no próprio tecido dos próprios músculos. Isso, então, permite-nos a perder consciência das aprendizagens e deixe os músculos executar o programa. Nesse ponto, nós a traduzimos princípio em músculo.

O mesmo vale para a experiência, excelência e maestria em todos os outros campos, de esportes, matemática, ensino, à cirurgia, venda e relações públicas. Começamos com um princípio, um conceito, a compreensão, consciência, crença, etc., e depois traduzi-lo em músculo. Eu encontrei este especialmente verdade em nossos projetos de modelagem em relação a resiliência, a liderança, a criação de riqueza, a venda de excelência, aprendizagem, etc. Esse padrão cria transformação movendo para cima e para baixo os vários níveis da mente, para que o mapa de nosso entendimento sobre algo do menor níveis descritivos para os mais altos níveis conceituais e volta para baixo novamente.

1) Identificar um Princípio (conceito, opinião, compreensão, etc.) que deseja tornar-se incorporado no próprio tecido da sua músculos.

Específico o conceito ou princípio, afirmando que, ou melhor ainda, escrevê-la de uma forma clara, sucinta e convincente. O que você sabe ou entender ou acreditar sobre X que você deseja definir como um quadro em sua mente? Descreva a sua teoria ou conhecimento teórico em um parágrafo ou dois. "Eu entendo ... Eu conceituar ..."

2) Descreve o princípio como uma crença.

Use o ambiente semântico, "Eu acredito ..." e complete a sentença por reformular o conceito e compreensão como uma declaração pessoal de uma crença.

3) Reformate o Crença como uma decisão.

Reformular o pessoal acreditar para que ele assume a forma de uma decisão pessoal. Termine o seguinte ambiente semântico, "Eu vou ..." Descreva a crença de agora como uma decisão específica sobre algo que você vai fazer.

4) Reformular a crença ea decisão de um Estado ou experiência.

Quando você experimentar plenamente o seu conceito-> crença-> decisão como um estado emocional, o que você vai experimentar? Como você se sente? Completar o ambiente semântico, "eu sinto / experiência ..."

5) Indique as ações que você vai tomar como uma expressão dessa tradução.

Desta vez terminar o seguinte tronco frase semântica, "A única coisa que eu vou fazer hoje como uma expressão desse conceito, crença, decisão e estado é ..." Isso vai permitir que você começar a formular medidas específicas que permitirão para executar seus princípios.

6) Passo para a acção e Ir Meta repetidamente.

Como você imagina totalmente a realização da uma ação que você vai fazer hoje ... vendo o que você vai ver, ouvir o que você vai ouvir e sentir o que você vai se sentir como você fazê-lo ... agora mover-se através dos níveis ... no Estado a partir do qual esta acção surge, nomeando o Estado e vivê-la plenamente, possuir a decisão, afirmando a crença com um poderoso "Sim!" como você faz, e intensificando ainda mais alto em sua mente em uma plena consciência das suas razões, entendimentos, conceitos e princípios que norteiam esta maneira de estar no mundo e como você entrar nesse lugar totalmente, agora trazer -lo de volta para baixo novamente ... perceber como ele transforma tudo ainda mais e cria uma sensação ainda maior de empoderamento.

Repita isso várias vezes, a estimulação futuro, como você faz.

INSTALAÇÃO DECISÃO

Dentro *decidir*, nós literalmente *decidir*, ou seja, cortamos alternativas e afasta opções como nos concentramos em um caminho singular. Para dizer "SIM!" A uma coisa exige o ditado de 'NÃO!' para outras coisas. Decisão também envolve o alinhamento e capacitar nossas maiores intenções de conduzir e governar nossas atenções cotidianas. Desta forma, nos envolvemos em pathfinding e pathmaking.

O padrão:

1) *Acesse o sentimento de uma "decisão"*

Intervir e experimentar uma grande decisão que você fez que funcionou maravilhosamente, e que você fez com as qualidades de - decisão, resolver, sem uma pergunta, firme, confiante, etc. Cortar as alternativas com o seu "Não!" como você afirmar a sua escolha preferida com o seu "Sim!"

2) *Completar e aplicar a sua Jogo de Frame desejado*

Juice-se o estado até que chia com uma sensação de poder e controle.

3) *Faça uma decisão de habilitação sobre a sua decisão*

4) *Qualificar com Quadros Superiores:*

- Confiança
- Controle de qualidade

Exercício # 27

"Play it Again, Charlie!" O Jogo

Quadro Looping

INSTALAÇÃO DE ENSAIO e repetição

Repetição nos dá uma ferramenta de instalação simples e direta. Nós podemos moldar qualquer comportamento, mente-frame, hábito, ou resposta se reforçar os comportamentos que desejamos com prazer. Nós só precisamos simplesmente anexar enorme prazer a ele. Ao repetir e ensaio que queimamos um circuito ou percurso e criar uma rotina gloriosa.

O padrão:

- 1) Construção de um padrão que permite que a moldura para repetir o ensaio da afirmação de quadro com um amigo.
- 2) Faça uma decisão de habilitação para repetir o quadro Sempre que você descobrir um grande quadro, nunca deixe a cena do que a descoberta sem fazer uma decisão para defini-lo como o seu quadro e nunca deixe sem tomar alguma ação para moldar e reforçá-lo. Eu já tomou uma decisão sobre essa idéia? Vai 1, deste dia em diante, usar isso como meu quadro de referência? O que posso fazer que vai agir para fora e dar músculos e ossos a este quadro? Em que estado se este quadro iniciar? Como ele aparecer na minha postura, rosto, tom de voz?
- 3) ancorar um estado looping de espírito para a instalação Lembre-se de um momento em que você tinha algo dando voltas e voltas e voltas em sua mente que você não poderia abalar. Ancorar e usar como modelo para o novo quadro
- 4) ritmo Futuro através da ligação a várias épocas e lugares em sua vida cotidiana Configurar marcadores contexto que vai Cue o novo quadro.

INSTALAÇÃO intensidade emocional

"Suponha que Simultaneamente ter lhe chutado na bunda Enquanto fascínio-lo em um futuro desejado!"

Explorar ideias que dominantes que você já tem *incorporada* seu corpo. Temos a capacidade de fazer idéias somáticas ("corpo", soma). Como podemos ver e detectar quadros da mente na forma como as pessoas andar, falar, agir, responder, manter-se, etc.-também podemos planta *E definir* quadros usando fisiologia e movimento. Se você seria alegre, disse William James, em seguida, agir alegremente. Eventualmente, as emoções vai pegar e você vai realmente começar a sentir-se alegre.

O padrão: 1) o *emotionalize* quadro, Armação. O melhor "emocional izes" algo para você? Como você ativar

suas emoções? O que seria como se eu cantasse este quadro? Qual seria a música e dança de este quadro ser como? Suponha que eu escrevi uma promessa de fidelidade a este quadro (Decisão jogo da fama)? Suponha que eu colocá-lo para a poesia?

2) A dor e Aproveita prazer

Como adicionar enorme dor *e / ou lazer* para o seu quadro?

O que seria "enorme dor" para você, se você não instalar esse novo frame? O que vai acontecer? O preço que você vai pagar-pessoalmente, interpessoal, financeiramente, na sua saúde, etc.? O que compreendem "enorme prazer" se você instalar esse novo quadro? Como isso vai tornar sua vida mais enriquecida?

3) O "Must" You Do - ou *Evitar*?

Um "deve" frame-de-referência nos capacita a fazer as coisas. Nós, então, agir porque temos que. Então, se recusam a deixar-se qualquer outra escolha. Alavancar seus jogos antigos quadros estúpidas, definindo um quadro precisa.

a) Acesse uma obrigação convincente em sua vida. O que você deve fazer? O que deve você não? O que você absolutamente tem que fazer?

Quando você encontrar uma forte e poderosa deve, acessá-lo totalmente em termos de como você imaginá-la, os sons e as palavras que você usa para codificá-lo, e, em seguida, entrar nele tão completamente que você começar a sentir-lo corporal. Ao fazer isso, perceber a fisiologia deve Uma vez lá, em seguida, começar a explorar por que você deve fazer isso.

b) Aceder a uma positiva e melhorar "deve", desta forma dá-lhe um caminho claro a este estado neurológico do poder. Pense nisso como poder obrigação. Com isso, agora você tem uma maneira de definir um quadro must em outras coisas.

4) Prazer

Acessar um estado de prazer requintado, intensificá-lo ao ponto de drool- e depois trazê-lo para suportar sobre o novo jogo Frame.

5) pontapé dor na extremidade. Adicionar enorme dor e sofrimento para que uma pessoa vai sentir isso como um ferro quente vermelha na extremidade traseira e mova!

Exercício # 29

O PORQUÊ? Jogo do quadro

INSTALAÇÃO ATRAVÉS "POR QUE ??" DESENVOLVIMENTO

Você tem um *Grande o suficiente* PORQUE para o quadro? Nietzsche disse que a pessoa que tem uma forte o suficiente porque pode suportar quase qualquer coisa que a vida joga para ele ou ela. Ao alavancar-se com cada vez maiores "porquês" você define quadros para a motivação e empenho. Isso explica o poder de "razões" (porquês) para convencer, influenciar e convencer. Adicionar as razões, explicações, entendimentos diretos (mesmo os irracionais serão devidos) e vai instalar um quadro.

O padrão: 1) Começar com seu estado primário. Especifique algum estado, objetivo, objetivo, tarefa que deseja

experimentar ou alcançar.

2) Lavar o Positivo *Intenção de este Estado* Importância: Por que você quer experimentar ou conseguir isso?

O que isso vai fazer por você o que é importante? Resultado: Por que? O que isso vai fazer por você? O que você vai ter de obter isso?

3) Continue lavando para fora os maiores quadros de intenções positivas

Identificar o resultado desejado de seus resultados desejados.

4) Execute um controle de qualidade sobre seus porquês Você tem um grande e corajoso o suficiente Por quê? Se não, em seguida, identificar os porquês que seria grande o suficiente e, em seguida, a camada essas intenções mais elevadas sobre as suas intenções, até que seus meta-resultados dê-lhe um grande e corajoso Porque assim que você sente que é poder e intensidade. Por que você quer transformar o seu quadro? Como que servirá para melhorar a sua vida?

QUADRO DE INSTALAÇÃO CLAREZA

Quadro clareza cria meta-poder power-, o poder de entendimento em níveis mais elevados da mente. Quando operar a partir de um quadro a respeito do qual não temos nenhuma pergunta, sem dúvida, grande foco, concentração intensa, e congruence- total nós experimentar um tremendo poder e excelência. Temos aproveitado para "Estratégia Genius." Na medida em que a clareza é poder nesse sentido e nós, mais clareza e precisão que desenvolvemos sobre os nossos quadros capacita - Quadros de resultados, quadros intenção Representação Quadros, quadros conceituais, etc., a mais completa e permanentemente o quadro será definido.

O padrão:

- 1) Identidade do Jogo Quadro e que você deseja. Específico em Sé (visual), ouvir (auditivo) e sentir termos (cinestésico). Articulá-lo de modo que você pode fazer uma representação de vídeo-tape dele em sua mente.
- 2) especificar os detalhes.
Quando, onde, como, de que maneira, com quem, etc. Índice do quadro e o jogo gera totalmente.
- 3) *linguagem it* Com precisão.
Mover um nível acima e escrever uma descrição clara, em linguagem proposicional do processo, bem como os conceitos que regem o quadro.
- 4) Set Limpar *Meta-quadros por meio de diagramas e Metáforas*
níveis conceituais são melhor representadas por diagramas e metáforas. Traduzir as declarações proposicionais em fotos de betão (figuras de linguagem).

INSTALAÇÃO ATRAVÉS personalizando

Como tomar algo pessoal para Fun & Profit

o *quadro de identidade* poderosamente solidifica. No entanto, temos que ter muito cuidado com o que e como nós *identificar-nos com as coisas*. Korzybski (1933/1994) observou que un-consciente identificar leva a Unsanity. Como uma classe semântica de vida que temos a capacidade de mapear *identificação*. *Mais distante*, nós podemos fazê-lo com o mais ínfimo de palavras, o "É" *Quadro, Armação*:

"Ele é um idiota!"

"Tu es Maravilhoso!"

Identificar as coisas envia comandos para a nossa neurologia considerar os dois "o mesmo", e "real". Em Inglês, que linguagem nossa identidade quadros com o "ser" verbos (é, am, são, era, eram, ser, estar, etc.). Isto cria o "é" de identidade. Esta é Biz agora pode ser usado poderosamente para instalar quadros e jogos.

O padrão:

1) Escolha um quadro (idéia, estado, emoção, etc.) que pretende identificar,

Escolher conscientemente nossas identificações nos coloca no comando da experiência. O quadro que você boas-vindas como parte de sua auto-definição?

2) controle de qualidade de quadro de Identificação.

Verifique a Ecologia de identificar-se no caminho dado. Será que ele realmente atendê-lo bem? Depois de definir isso, violação deste quadro irá gerar uma das maiores dores de nós, humanos, experiência-a dor de ser infiel a nós mesmos. Isso leva a sentimentos de ser incongruente, inconsistência, inautêntica, falso self, hipócrita, culpado, errado, etc.

3) definir o quadro Identificação É este que você "é?" Definir, descrever e vividamente representam o quadro que

desejo e valor como parte de sua identidade. Veja-se, em termos de estrutura. Use vivacidade dramática para apimentar esta nova auto-definição para que ele começa a realmente puxar em você.

4) Verificação da Qualidade como você futuro Pace

Imagine-se movendo para os dias, semanas e anos vindouros com este auto-definição.

INSTALAÇÃO DO ALINHAMENTO

Podemos instalar alinhando os quadros meta de nível para que eles geram uma sensação geral de integração, congruência, integridade e bem-estar. Eu base o seguinte sobre os níveis de neuro-lógica Dilts.

O padrão:

1) *identificar um Estado primária sensorio-base.*

Pense em um comportamento que você gostaria de fazer com alinhamento mais pessoal, congruência e integridade. Que atividade você se envolver em que você julga muito importante e que às vezes não tem a gama completa de congruência, poder, e concentrar-se que você gostaria de ter? Descrever este comportamento ou actividade, em termos sensoriais à base. *Descreva-o a partir de uma perspectiva de vídeo de câmara de os comportamentos específicos que você realmente Vejo, ouvir ou sentir (VAK)? Onde fazer estes comportamentos de nível primário ocorrer em? Onde você faz isso? (Meio Ambiente)*

2) *Verifica Seu Skills PS & Abilities (Capacidades) que permite que você faça isso.*

Como você usa o seu pensamento e sentimento de retirar essa habilidade? Que estratégia ou estratégias que você implantar em fazer isso? Que estratégias apoiar e capacitar essas habilidades? Como você sabe *como* faça isso? Onde você conseguiu isso *saber como?*

3) Apoio metaníveis Quadros crenças (crenças / Valores)

O que você precisa para acreditar que iria apoiá-lo puxar esta off? Quais as crenças orientar este comportamento? Quais são as crenças fundamentais que correm esse comportamento? O que você acha sobre a atividade, o contexto, quem os recebe, mesmo, seu significado, etc.? Que importância tem este segurar para você? *Por quê* você se envolver nisso?

4) Apoio de identidade ou auto-definição (Identidade)

Isso afeta a sua identidade? Você gostaria que ele? *Quem* é você quando você se envolver nesse comportamento? O que se engajar nesse comportamento dizer sobre a sua identidade? *Quem* isso faz você? Você gosta de si mesmo fazendo essas atividades?

5) Apoio Frames cerca Purpose & Destino (Visão, Missão, Espírito)

Como isso se encaixa em seu sentido geral de destino e propósito? Descrever em poucas frases o seu próprio senso pessoal de propósito e destino. Quando você entrar neste estado e essas atividades, plena e integralmente, o que você experimentar?

6) Apoiando decisão (Volição)

Já escolheu isso? Você está pronto agora para fazer uma decisão de habilitação para isso? O que você vai ter que dizer não a? O que você vai dizer sim para?

7) Apoio *Metáfora ou História*

Que metáfora ou uma história encapsula este estado com os seus níveis de multi-camadas? Como você acabou de deixar, naturalmente, surgem ... aviso também outras coisas que possam surgir: sons, cores, formas, música, luz, etc. Como você faz isso, deixe uma dessas coisas servem como um símbolo, ícone, história, ou metáfora para toda a experiência. Agora imagine tomar isso com você onde quer que vá.

8) integrar plenamente

Passo plenamente em esta consciência e experimentá-lo por completo, instantâneo-lo e honrá-lo e deixá-lo enriquecer todos os seus níveis ... e agora, com tudo isso em mente, imagine fazer esse comportamento ... e como você faz, observe como que enriquece e transforma esse comportamento ... Trazer essas percepções para baixo os níveis, e que eles se aglutinam em cada nível para enriquecê-lo. Como você agora experimentar o comportamento, ambiente, etc. quando você trazer este nível superior com você? E você pode trazer cada um desses níveis, por sua vez, levará sobre seu estado todos os dias, você não pode?

Exercício # 33

T ele solemnizing Jogo do quadro

INSTALAÇÃO DE RITUAL

No processo de construção social da realidade, usamos cerimônia, ritual, os processos tradicionais. Isso nos permite honrar e confirme uma forma de ordenar e pontuando realidade.

O Paftern:

- 1) Engenheiro um Ritual usando o formato de um ritual ou Cerimônia de união e
divórcio Unção um profeta compromissos para escritório assinar
documentos legais Procissões Lançamento de um barco

pronunciamentos judiciais de culpa / Inocência
- 2) *elaborar em cima* o Ritual como você deseja formalizar e elaborar com qualquer coisa que lhe permite sentir
mais atraente, real, etc.
- 3) Execute-lo.

Exercício # 34

o Pressuposicionalistas

Jogo do quadro

INSTALAÇÃO Pressuposicionalistas

Como podemos detectar quadros por suposições identificando, podemos instalar um quadro por apenas assumindo-lo. Se agirmos como se um quadro é real, nós, assim, dotá-lo com uma sensação de "realidade" em nossas ações. Isso nos dá a capacidade de definir quadros de alto nível, simplesmente pressupor. Podemos pressupor tanto em palavras e ações. Podemos realizar uma moldura e assim estabelecer-lo.

O padrão:

1) *Familiarize-se com as estruturas linguísticas que criam vários ambientes pressuposicionais. o*

marcadores linguísticos (palavras & frases) pelo qual podemos instalar através implicações e conotações.

- palavras Time: Como, quando, antes, quando, uma vez que, durante, etc.

Início, fim, parar, iniciar, continuar, continuar, já, no entanto, ainda, mais.

-Adjetivos: novo, velho, antigo, presente, anteriores

- Os números ordinais: primeiro, segundo, terceiro, quarto, mais

-Comparativos: -er, mais, menos, como

- Repetição: muito, também, seja, novamente, voltar, repetir, voltar, restauração, recontar, substituir, renovar. -Qualifiers: única, mesmo, exceto, apenas.

- Movimento: vem, vai, sair, chegar, partir, entrar.

- Alterar / Transformation: mudança, transformar, se transformar em, tornam-se

-Consciência: consciência, saber, perceber, pesar, etc.

- eliminatórias: felizmente, felizmente, sorte, confiança, etc.

-Perguntas: Quem derramou o leite? Onde você foi?

- Espúria não: Gostaria de saber se você não está sendo um pouco injusto.

2) Constrói Pressuposicionalistas Quadros usando o linguística Pressupostos

Quando se trata de aprender e desenvolver novas habilidades pessoais, você gosta de antecipar o processo de crescimento e descoberta ou você experimentar mais alegria depois de ter atingido um novo nível de competência?

3) Acesso e Uso uma sensação de "Real" - algo que é tão real e matéria-de-fato. O sol vai nascer amanhã Isso é uma parede. Eu não posso passar por aquela parede.

Agora traga esse quadro "real" para carregar em cima da experiência pressuposta ou idéia.

**Exercício # 35 "H ave você ouviu aquela
sobre ...**

INSTALAÇÃO contar histórias

Se simples *questões* pode definir um *frame-de-referência*, imaginar quanto maior o poder de um *história* dá-nos para instalar uma referência? Afinal de contas, uma história nos convida para um mundo imaginário. Através de uma história que apenas um passo para a direita em um mundo com seus princípios operacionais, regras, crenças, valores, entendimentos, etc. Nós não questionar nada disso.

A história nos seduz de muitas maneiras. Ele nos convida a entrar em um ou mais dos caracteres. Nós nos identificamos com personagens da história, a fim de entender a história. E, claro, ao fazê-lo *entrar em um mundo-se apenas por apenas alguns minutos. no entanto, em entrando* uma *história* assumimos os quadros pressuposicionais que informam e conduzir a trama, o drama, a emoção, ea experiência. Aqui os mecanismos de empatia, simpatia, identificação e modelagem *definir o quadro*.

As histórias são excelentes dispositivos para a definição da moldura também porque eles animam idéias, conceitos e crenças. Porque eles já são cerca de ver, ouvir, sentir as pessoas e eventos, é fácil de experimentá-los no teatro da nossa mente. Podemos mais facilmente entrar em-los e deixá-los trabalhar sua mágica framesetting.

Que história você poderia dizer ou fazer-se de que iria definir um quadro útil e melhorar? Que histórias você ouve que atendê-lo bem? Que histórias você ouve que são tóxicos na natureza?

O padrão:

1) *Faça-se uma história sobre o novo estado de espírito que você quer completamente instalado.*

Use modelos de histórias que você sabe como seu formato começando.

2) *Adicione a história acrescentando em Pressupostos, Perguntas, dramático Vivacidade, etc.*

Enriqueça a sua história com todas as outras características da instalação.

3) *à sua história.*

A narração da história em si contribui muito para possuí-lo e torná-lo seu.

Exercício # 36 "É uma
espécie de gosto ..."
Jogo do quadro

INSTALAÇÃO METÁFORA

O que é X como? Seja X trabalho, exercício, gestão, parenting, estudar, ou qualquer coisa que nos envolvemos. O que é que gosta? Isso provoca um modo mais elevado de enquadramento, uma vez que nos permite literalmente meta-PHOR, isto é, "trazer mais, ou trazer para" outra idéia que tem semelhanças em forma para o assunto. Em usando uma metáfora, podemos incorporar nosso assunto dentro de um quadro maior de uma outra referência e estabelecer semelhanças sugestivas.

O padrão: 1) *inventar alguma* melhorar Metáforas para a sua nova moldura. comece

afinar os ouvidos para perceber metáforas em torno de você. Divertidamente tentar em várias metáforas.

2) Teste o seu *metáforas por* Escrever e falar-lhes.

Exercício # 37

"Suponha que você foi para a cama hoje à noite e trabalhar até amanhã, um dia após o milagre ... !!"
Vamos fingir um milagre!

INSTALAÇÃO MILAGRE

Steve de Shazer (1980, Terapia Breve) desenvolveu o "Miracle Pergunta" para dar às pessoas uma mudança de se envolver em um tipo diferente de pensar que o pensamento de seu quadro todos os dias *pensando*. *Está poderosa para totalmente afastando-se e fora de um espaço problema para fazer um diferente tipo de pensamento*. Usar-lo a mudar para o pensamento solutionoriented. Esse padrão utiliza plenamente o "como se" frame para construir novas perspectivas outframing.

O padrão: 1) *identificar um Problema*.

O que o impede de ficar na estrada da vida e da vida de uma maneira vital, feliz, e feroz? O que você traz de volta? Faça uma lista de todas as palavras e crenças que possam surgir. Ou, pensar em alguma categoria conceitual que você não gosta. Use a sentença stems- "Eu não gosto

(Causa, tempo, relacionamentos, justiça, poder, dependência, independência, manipulação ... Ou, "A categoria que realmente chocalhos mim é ..."

2) *Identifique o quadros e quadros-in-Frames*. O que você pensa ou acredita sobre esse problema? o que significados que você dá a ele?

3) *continuar a explorar o Matrix*.

ou mentalmente literalmente esboçar a estrutura de meta-nível do experiência. Identificar e explicitar os níveis de mente que resulta.

4) Controle de Qualidade toda a Matrix.

Será que este tipo de ajuda-sentindo pensamento? Faz as coisas melhor? Será que levar a mais desenvoltura? Você gosta disso? Você quer continuar? (Get um poderoso "inferno, não!")

5) Tempo Miracle.

Feche seus olhos. Você foi para a cama. E, esta noite algo muito, muito especial que vai acontecer. Porque amanhã, quando você acorda, você vai acordar para um novo mundo. Porque durante a noite enquanto você dorme algo maravilhoso e misterioso e inexplicável vai acontecer, um milagre vai acontecer e mudanças ocorrerão que será tão profunda que quando você acorda em alguns momentos e abrir os olhos e se levantar e passar para o outra cadeira, você estará vivendo em um mundo novo. Agora sabemos que isso não é verdade, mas eu quero que você dê apenas vividamente e divertidamente se a este pensamento maravilhoso, e apenas correr com ele e fingir que é verdade.

6) Deslocamento e mudança.

Ok ... Agora como você se sente ali naquela cadeira, e *E se* um milagre havia ocorrido durante o tempo, basta ir com este pensamento, como seria *você sabe?* Que pensamentos e sentimentos, que crenças e estados que você estaria experimentando? Descreva-os? Como você sabe que não poderia explodir em amanhã com graça, poder, amor, paixão, confiança? O quadro que você estaria operando a partir de? E a moldura sobre isso? Que outros significados de apoio, crenças, etc.? Como você representa esse?

Controle de Qualidade: Verifique Ecologia

Você já teve o suficiente?

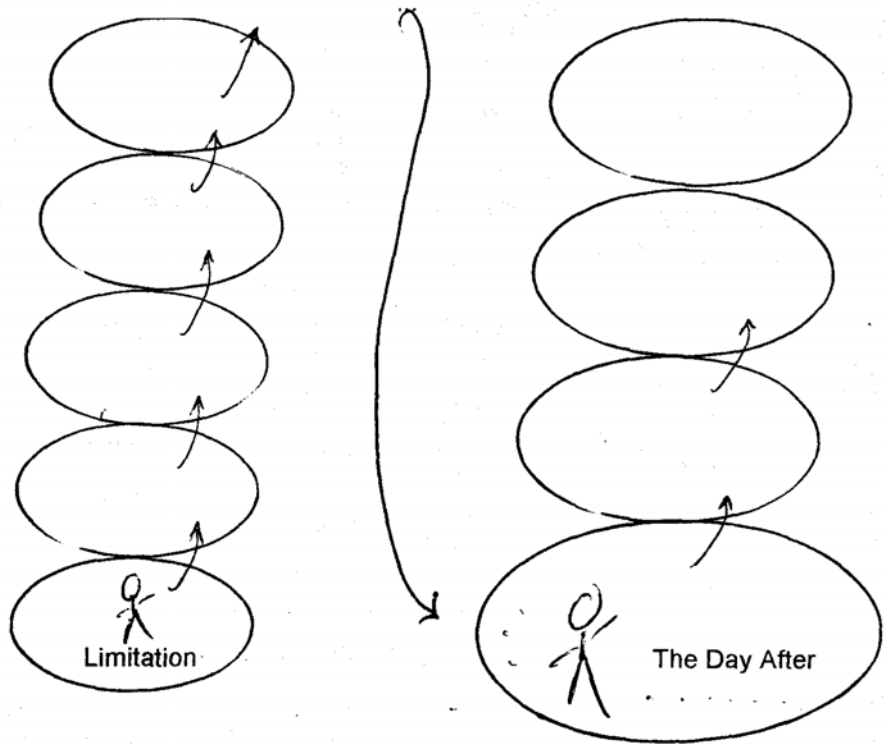
Ótimo! " E então o
milagre aconteceu.

Frames-de-Frames

Frames de crença

Significado Frames

Frames



7) Finja o Dia mágico.

Durante esta semana seguinte, eu quero que você escolher dois dias e, secretamente, fingir que o milagre já aconteceu, que você pode escolher segunda-feira e quinta-feira, ou quarta-feira e sábado. Em seguida, basta observar as mudanças em si mesmo e os outros como você se move ao longo do dia. Don't t dizer nada sobre isso. Fazê-lo secretamente como um experimento e apenas observar. Você pode aprender algo extra neste caminho. Você não tem que se sentir-lo, basta fingir que você faz.

Exercício # 38 "Vou dançar
para isso!"
Jogo do quadro

INSTALAÇÃO DE DANÇA

Gina Demos, um terapeuta Dança em Chicago, desenvolveu este padrão ao descobrir Meta-Unidos. Ele usa um processo cinestésica para a utilização de Meta-Unidos e quadros de nível superior para desenvolver uma consciência das experiências e assim promove novas escolhas. Use este padrão para ganhar mais opções sobre um problema ou dificuldade e, a fim de criar uma maior desenvoltura quando você quer um processo mais não-proposicional.

O padrão:

1) *Desenvolver um Resultado Weil formado para um problema.*

Especifique um problema e, em seguida, construir um resultado desejado para conseguir. O que *thoughts and feelings* meta-nível vai enquadrar esta experiência? O apoio crenças, valores, conhecimentos, etc. Você vai precisar para incorporar essa experiência em?

Que problema você gostaria de trabalhar? O que você
prefere experimentar?

2) *Encontre as estruturas Meta-nível do problema. "Como você
pensar ou sentir sobre essa experiência?"*

Reunir informações sobre os entendimentos conceituais meta-nível a pessoa tem *exercida* sobre a experiência que ele transformou em um problema (a meta-problema). Os primeiros passos *afastando-se* a partir de um problema geralmente gerar mais *negativo* experiências. Aqui nós corajosamente olhar a experiência na cara sem piscar - e *mover para a direita em direção a ela* sem medo ou intimidação.

3) *Dança ou Coloque o problema em Movimento.*

"Dance-lo!" "Deixe-me vê-lo." Isto pressupõe que a pessoa é mais do que o problema e que a pessoa controla o problema.

"Ok, faça o problema. Me mostre *sem esperança*." "Vamos lá, dançar com alguma paixão!"

4) *Observar a partir de um espaço metaobservador.*

Passo para trás para obter a distância para o problema; assumir a posição perceptual de uma meta-observador. Quando você olha para ele a partir deste ponto de vista, o que você vê? Se você olhou para isso a partir do perspectiva de utilidade, o que você vê? O meta-pessoa agora dança ou reproduz o movimento para que a pessoa possa observá-lo a partir da segunda posição. Em seguida, explore, "O que você sentiu quando viu a dança?"

5) *Repetir o quadro (ou Meta-Indicando) dança.*

**Para nova resposta de uma pessoa sobre a resposta anterior, repita o processo de *identificando* os pensamentos-e-sentimentos sobre isso e, em seguida, *cinestesicamente ancoragem* -lo dançando lo em um lugar diferente. Totalmente ritmo, reconhecendo cada nível que ao longo dos anos, temos incorporado algum conceito dolorosa negativa no. Faça isso até chegar ao fim. O que então está além?
UMA, novo mundo de possibilidades!**

6) *Intencionalmente "mensagem" a Dança quadro inteiro.*

Depois de ter desenvolvido um pensamento de feltro **resposta** para a resposta anterior e cinestesicamente *dançaram que a resposta* várias vezes para que a pessoa se mudou para um quadro muito mais positivo **sobre** -lo, passo para trás de todo o processo. Tome uma perspectiva mais ampla. Agora, intencionalmente *mensagem* esta. Fazer uma generalização sobre isso: uma história, uma moral, um provérbio, etc.

Exercício # 39

"Sacudindo Frames Brain"

ÍCONES DO GIRO DE INSTALAÇÃO

Esse padrão permite-nos transformar generalizações quadro (como crenças, idéias, entendimentos, decisões, etc.) que o conflito e atormentar-nos a um novo recurso para a integração pessoal. Ele faz isso através de um processo não-proposicional. Ao fazer isso, ele leva a criação de novas generalizações quadro integrado e sintetizado que pode servir como um mapa novo e mais engenhoso. Eu adaptei um presente de Nelson Zink e Dr. Joseph Munshaw.

O padrão:

- 1) Acesso dois jogos de quadro primário (estados ou experiências) que se sentem internamente *em desacordo*.

Que duas ideias, entendimentos, crenças sentir em conflito dentro de você e que cria conflitos para você? Quais são as partes que você não tem paz sobre? Talvez o ideal de que "é mau para ser materialista", e "o desejo de ter sucesso na vida e ganhar lotes de brinquedos." Talvez, "eu não posso suportar a crítica", e "Para se destacar da multidão e assumir riscos envolve me expor a críticas."

- 2) Coloque os Jogos Quadro *para dentro* Símbolos abstratos:

Ir meta para cada um dos estados / experiências e gerar um icônica imagem, desenhos animados, ou símbolo.

- 3) *Misturar e mesclar* os mergulhões de a Jogos quadro.

Passo para trás e ir mais alto. No próximo nível meta para as imagens 2 ícone, deixe as duas imagens trocar lentamente locais.

Mentalmente colocar as imagens dos dois ícones no lugar do outro. Coloque o "materialismo" no local de "desejo de sucesso" e vice-versa. Depois que eles têm lugares de câmbio, deixá-los continuar a trocar de lugar mais rápido e mais rápido até que eles se misturam e criar uma síntese.

- 4) Pare e contar uma Meta-Story.

Uma vez que as duas imagens se fundiram e misturado e tornar-se confuso, pare e convidar a pessoa para começar imediatamente a contar uma história. Para tornar-se um provérbio, inventar um poema, expressar um lema, koan, etc. Conte uma história sobre a síntese da fusão das duas partes. Quanto mais a pessoa não sabe

o que quer dizer, o melhor - incentivar um imediatamente, sem espera, nenhuma resposta hesitante.

- 5) *Futuro* ritmo e integrar.

Após a história, saber como a pessoa pode encontrar a história ou o provérbio relevantes para a dificuldade e conflito interno.

Convidá-los para trazê-lo para si.

MOBILIZAR COM seu maior nível de MENTE

Uma excelente técnica para **influência si mesmo e sua própria neuro-semânticas quadros de-intencionados assim que você pode acessar seus próprios recursos mais elevados** envolve o seguinte padrão que eu adaptado de Dilts (1999). Especialmente ancorar cada um dos seguintes passos.

O padrão

1) Identificar um comportamento alvo.

Identificar um comportamento que você quer fazer, mas que você se impedir de fazer. Por exemplo, fazer exercícios regularmente e de forma consistente. Ficar em um lugar para ancorar espacialmente este estado.

2) Identificar os seus critérios de motivação.

Identificar os critérios que motiva você a querer o novo comportamento. Por que você quer se envolver nessa atividade ou comportamento? Como que irá atendê-lo, beneficiá-lo, melhorar a sua vida? "Eu quero exercer, a fim de ser saudável e de boa aparência."

Quando você provoca isso, você expulsar os meta-quadros de valorizar e dar razões para que a valorização. Isso permite que você especifique as molduras e quadros superiores que fornece a unidade e motivação para o comportamento. Configurar uma âncora espacial para este e relacioná-la com o comportamento desejado (passo 1).

3) Identificar os critérios conflitantes e parar.

Determinação dos critérios que você parar de realmente fazendo o comportamento desejado. Por exemplo, "eu não exercer de forma consistente porque não há tempo e isso dói."

Continue a repetir isto até que você expulsar todos os meta-quadros que possam ser incompatíveis com os quadros meta-identificados na etapa dois que motivá-lo em direção a ela. Na medida em que estes quadros se relacionam com a atividade também, que existem nos mesmos metaníveis como aqueles que você liberadas na etapa dois. No entanto, porque eles definir um quadro diferente, e dar significados aversivos ao comportamento, eles entram em conflito com os quadros motivando anteriores.

4) Outframe com critérios ainda mais poderoso.

Ir meta para a sabotagem ou limitação meta-estados sobre o comportamento e provocar um critério de nível superior que **sobrepõe os critérios limitativos.**

"O que é algo que é importante o suficiente para que eu possa sempre fazer tempo para isso e iria fazê-lo, mesmo se dói?"

"Que valor faz que satisfazer que o torna mais importante?" Por exemplo, "Responsabilidade de minha família"

A chave neste elicitação são os termos meta-estado pedindo um critério que **over-rides, você definir um quadro superior por pressuposto. Isto representa uma ferramenta neuro-semânticas muito poderoso.**

"Este critério importante o suficiente para falar e responder plenamente o critério limitante é?"

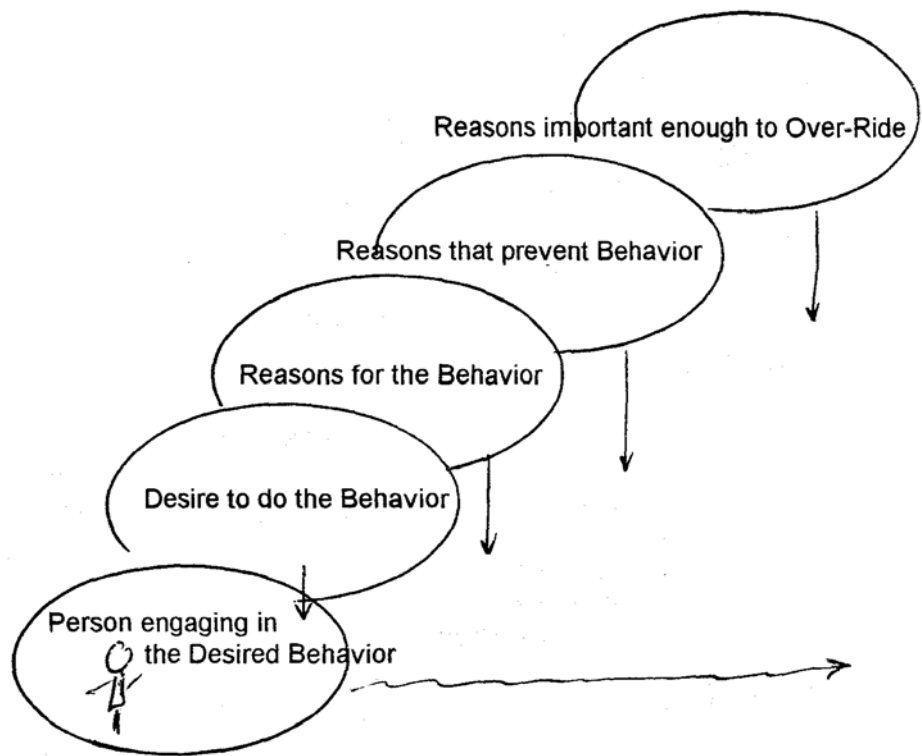
5) Agora alavancar sua realidade neuro-linguística com o meta-estado "Keeping maior

em mente o seu critério de nível mais alto, ir para a localização espacial do primeiro estado (passo 1) e aplicar o critério de nível mais alto para o comportamento desejado a fim de substituir as objeções limitantes ".

Por exemplo, "Desde que meu comportamento é um modelo para a minha família, que eu não estar mostrando mais responsabilidade por encontrar o tempo para manter-se saudável e olhar o meu melhor?"

Observe o poder destes termos e frases-afirmando meta em **negrito** (tendo em mente, aplicar o critério mais alto nível, a fim de substituir). Isto ilustra o poder da **metastating** de conversação quando você sabe como a linguagem pode estruturar o **processamento das informações**. E eu sei que você vai manter todos os *isto em mente* como você desenvolver sua elegância linguagem em se tornar mais persuasivo.

Figura
Meta-Nível Frames



AS REGRAS DO JOGO

Fazer jogos QUADRO vencível E GAME-SCAPES ENJOYABLE

"Se as regras de um jogo tornar-se demasiado flexível,
bandeiras de concentração,
e é mais difícil de alcançar uma experiência de fluxo. Compromisso com
um objetivo e com as regras que acarreta
É muito mais fácil
quando as escolhas são poucas e clara ".
Csikszentmihalyi (Flow,
p. 225)

Os jogos são jogados por regras.

Quantas vezes nós jogamos vários jogos, seja em campo ou em torno de um jogo de tabuleiro sobre uma mesa e alguém levanta um protesto:

"Ei, você não está jogando pelas regras!"

"Você não pode fazer isso! Isso não é legal, que é contra as regras!"

As regras do jogo

Sempre que jogar, vamos jogar dentro de uma estrutura de regras e formatos que regem a forma como o jogo está configurado, o número de jogadores, ações legítimas e ilegítimas dentro do domínio, de pontuação, como "pontos" são contados, exceções, etc. Estes regras criam as condições do jogo e as condições-a de jogo gamescape. Eles informe-nos sobre vários aspectos de um jogo: Como configurar as condições adequadas para o jogo. Como realmente jogar o jogo. Quantos podem jogar. Os processos permitidos no curso de ação. Quando uma atividade produz um "ponto" ou algo que "conta." As condições quando uma exceção à regra ocorre. As sanções que podem ocorrer quando as regras são violadas. Como determinar quando um jogo está concluída. Como honrar ou reconhecer o vencedor. Quem, E se

alguém, governa o jogo como árbitro, treinador, ou comissário. Como manter a pontuação e que mantém pontuação. Isso destaca o papel das regras na nossa estrutura jogos. As regras que criamos ou aceitar estabelecer a estrutura, forma e fim de um jogo. Quando sabemos as regras de como estruturar e jogar um jogo, então temos uma maneira de orientar-nos, pistas contextuais sobre o jogo, e motivação para jogar. Por outro lado, quando não conhece as regras do jogo ou como os jogos vai, podemos encontrar-nos desorientado, confuso, oprimido, ou desmotivado, etc.

Exercício # 41

Frames para Keeping Score nos Jogos Quadro

Como você pode ganhar em um jogo, se você não sabe as regras? Bem, você não pode.

Explorando a "regras" frame-nos se desloca para um nível ainda mais elevado. Nós voltar a considerar as regras, seu tipo e qualidade, eo efeito que eles têm sobre nossa vida cotidiana.

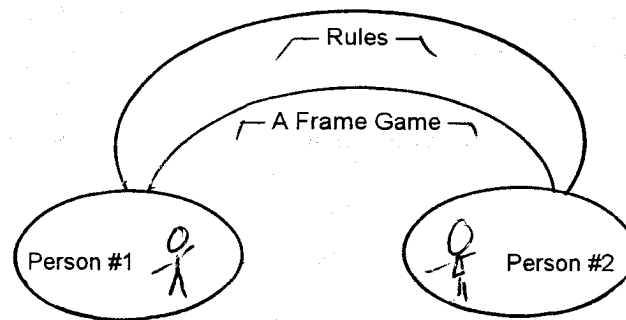
Como você manter a pontuação como você joga seu próprio quadro de jogos mentais? Que regras você construiu para saber como jogar os jogos?

O que são o tipo e qualidade de regras que você usa? Como bem essas regras servem no seu jogo?

Fazer as regras sobre a sua manutenção pontuação permitir-lhe ganhar facilmente ou é o convés set contra você?

Como meta-regra sobre as nossas regras, em seguida, na medida em que tudo isto é inventado e construído, não deveríamos ter certeza de que todas as nossas regras servem para melhorar o nosso funcionamento global? Isto significa que qualquer regra do jogo que enfraquece ou sabotagens deve ser descartada.

Figura 10



Construção de Regra para que você possa saber quando você está ganhando.

Como você vai saber quando você ganha? As regras do jogo identificar os detalhes de formatação e construções para um jogo quadro. Estas referências mais elevados de nível nos informar sobre como configurar um jogo, como jogar um jogo, como marcar e vencer em um jogo, etc. Este explora a *como você sabe pergunta*.

Como você sabe o que você sabe? O que permite que você sabe disso? Como você pensa sobre X?

A epistemologia das regras do jogo dirigir a nossa atenção para *como sabemos que o jogo começou, que pode jogar, quando, onde, de que forma, etc.*

Preencher as seguintes perguntas com qualquer estado, a experiência, a emoção, ou a qualidade que você deseja: feliz, confiante, saudáveis, livres, seguro, no controle, criativo, radiante, charmoso, bem sucedido, no amor, respeitoso, etc.

Como você sabe quando você está X?

Se você fosse realmente X, então você estará fazendo o quê? Se X, você vai ...

Eu tenho que Y (conjunto de comportamentos, ações, condições), a fim de X. Eu não posso sentir X a menos que ...

I vai experimentar X quando ...

O que será necessário para que você saiba que X está acontecendo? Para experimentar X, eu deveria ... Para experimentar X, eu devo ...

A qualquer momento que IY (ação, experiência, situação), eu sei que eu sou X-ing ... Ele só não sentir ou parecer que estou realmente X.

Exercício # 42

Design Engineering as regras dos jogos de quadro

Projeto: fazer ganhar no jogos estrutura produtiva, divertido, fácil, humano, etc. Se as nossas regras, padrões e estruturas de jogo são todos arbitrária e inventada, que nada nos impede de formulá-las de modo que é fácil de bater um home run ou afundar uma cesta?

Como você usa as perguntas epistemologia para lavar suas necessidades para saber quando algo conta, avaliá-los em termos de ser aumentando ou limitando. Como bem servir para ter as regras que você faz? as regras são o tipo de regras que permitem que você ganhar com frequência ou que eles empilham o jogo contra você? Design Engineering Regras Melhor do Jogo: Elimine esses quadros superiores que regem **as suas regras do o jogo. Que novas regras de designer iria melhorar e enriquecer a maneira de jogar jogos de quadro? Lembrando a natureza** inventada das regras que você tem agora, como você gostaria de reconhecer as coisas que contam como "pontos" de modo que você pode experimentar mais vitórias?

Ganhar no Confiança: Considere o quadro *do* mente ou estado de "confiança". "Como

você sabe quando você está confiante?

O que tem que ocorrer para que você a classificar-se alguns pontos confiantes? Quando você está se sentindo confiante, o que você está fazendo?

O que está acontecendo com você?

ganhar no felicidade, alegria, uma atitude alegre, um espírito brincalhão, etc.

O que tem que acontecer para que você possa permitir-se uma vitória neste jogo frame? Você tem que ganhar na loteria?

Você tem que ter "tudo indo o seu caminho todos os dias?" A semana toda? Você tem que ter um corpo em forma de Hollywood?

Quais são os critérios, avaliações, padrões e regras que permitem que você se sentir satisfeito, alegre, ou brincalhão? Que concepção e / ou re-projetar, das regras do jogo que você gostaria de criar? Quais são as regras para marcando e jogando realmente não atendê-lo muito bem?

Como você pode reformular a maneira de jogar vários jogos de quadro para que você possa ganhar mais vezes, apreciar o processo, e empilhar a plataforma muito mais em seu favor.?

O padrão:

- 1) Identificar uma saudável, jogo divertido e Quadro produtivas que você quer jogar. O que você quer para obter ou experiência em jogar este jogo? O Jogo Quadro Aim O Jogo Quadro Modeling

O Jogo Quadro profunda e rica Relacionamentos O quadro jogo de confiança

- 2) Engenheiro alguns Winable, reproduzíveis e Diversão regras para o jogo Como vai

Ilustração:

Antes que eu comecei o projeto de modelagem na construção de riqueza, eu tinha **algumas regras na minha cabeça sobre**

"Riqueza" que me impediu de "contagem" muitas coisas.

"Eu sei que eu sou rico quando ..." Eu tenho um milhão de dólares em ativos, quando eu tiver um rendimento disponível permanente de US \$ 100.000, quando eu tenho ..."

Então me deparei com inúmeros "definições". Um que realmente virou meu pensamento descrito 'riqueza' e 'independência financeira', como a capacidade de viver 60 dias para a frente sem um salário. 'Você é rico', escreveram os autores, 'se você pode viver os próximos sessenta dias, sem necessidade ou dependendo de um salário. Se você pode levar uma semana ou duas semanas de folga e fazer o que você quer fazer, você é rico.'

Essa perspectiva me deu um quadro inteiramente novo de referência. Eu nunca tinha pensado nisso dessa forma. "Então eu sou rico já!" Eu disse a mim mesmo. Na verdade, eu tinha sido "rico" por um longo tempo usando essa descrição, mas eu não sabia isso, e por isso não tinha "contado". Eu tinha me impedido de sentir-se bem nesse jogo, porque eu pensei que eu precisava muito dinheiro, uma quantia obscena de dinheiro, e um monte de brinquedos de luxo.

Ilustração:

Antes que eu comecei o projeto de modelagem na construção de riqueza, eu tinha **algumas regras na minha cabeça sobre**

"Riqueza" que me impediu de "contagem" muitas coisas.

"Eu sei que eu sou rico quando ..." Eu tenho um milhão de dólares em ativos, quando eu tiver um rendimento disponível permanente de US \$ 100.000, quando eu tenho ..."

Então me deparei com inúmeros "definições". Um que realmente virou meu pensamento descrito 'riqueza' e 'independência financeira', como a capacidade de viver 60 dias para a frente sem um salário. 'Você é rico', escreveram os autores, 'se você pode viver os próximos sessenta dias, sem necessidade ou dependendo de um salário. Se você pode levar uma semana ou duas semanas de folga e fazer o que você quer fazer, você é rico.'

Essa perspectiva me deu um quadro inteiramente novo de referência. Eu nunca tinha pensado nisso dessa forma. "Então eu sou rico já!" Eu disse a mim mesmo. Na verdade, eu tinha sido "rico" por um longo tempo usando essa descrição, mas eu não sabia isso, e por isso não tinha "contado". Eu tinha me impedido de sentir-se bem nesse jogo, porque eu pensei que eu precisava muito dinheiro, uma quantia obscena de dinheiro, e um monte de brinquedos de luxo.

PARTE V

QUADRO JOGO MASTERY

Você aprendeu muito sobre *Frames* e sobre *Games*. Você aprendeu as competências-chave para o domínio neste domínio ... Como detectar um quadro e um jogo de quadro como alterar, mudar, e jogar com Quadros e Jogos quadro como recusar, negar, e Rejeitar Jogos Quadro Doentes e tóxicos Como definir, estabelecer e instalar novo e capacitar Jogos Quadro

Agora chegou a hora de colocar esse conjunto de competências em um pacote para que possamos passar de simplesmente usar e trabalhar com eles como um modelo, para desenvolver a competência inconsciente com eles. Quando chegar a esse ponto, teremos que desenvolver Quadro jogo de habilidade Mestre e pode trabalhá-lo como uma forma de arte.

Para facilitar isso, você vai encontrar nesta seção - exercícios mais avançadas e processos, mesmo para incorporar mais plenamente o modelo em seu modo de estar no mundo.

**Como dominar o quadro Jogo Modelo de Análise
Quadro jogo - e planilhas múltipla Jogo Quadro
Camadas Quadro Jogo de Coaching**

Como dominar os MODELO QUADRO DO JOGO

Domínio em quaisquer resultados de campo quando você sabe um modelo de dentro para fora um pode descrevê-lo de forma eficaz para os outros de modo que faz sentido para eles. Em termos do quadro Jogo Modelo, isto significa o seguinte:

- 1) conhecer os níveis de pensamento ou mente e capaz de reconhecer diferentes níveis em uma conversa em curso.
- 2) Conhecendo os segredos da moldura Games. Estes proporcionam linhas rápidas e marcantes para compreensão, utilização e pensando Quadro Jogos.
- 3) Desenvolver a capacidade de detectar Frames e Jogos e Nome do Jogo.
- 4) Prática em jogar, estendendo-se, empurrando, estendendo-se do quadro de um jogo.
- 5) Depois de obter uma visão geral, começando no início e praticando as peças uma de cada vez até que cada um se torne uma segunda natureza, e, em seguida, passar para a próxima peça até maestria vem.
- 6) Usando o modelo em si mesmo, a fim de reconhecer e sentir os quadros e jogos em sua própria vida. Nesta linha, você pode fazer tais perguntas como: Qual quadro que você precisa configurar e instalar, a fim de se tornar um Persuader Mestre? O quadro que você precisa DeFrame?
- 7) Utilizar o Quadro Jogos Planilha de análise de trabalhar através de várias dezenas de experiências. Clareza na detalhando exatamente como quadro governar jogos dá a clareza que, em seguida, cria o verdadeiro poder.
- 8) Usar e acessar o Padrão Genius.
- 9) Projetando e praticando Languageing novos jogos de quadros.

ESTRATIFICAÇÃO QUADRO JOGO SOBRE JOGO QUADRO

O Peso de Frames

Quando a camada de um quadro em cima de outro quadro e se certificar de que eles estão todos alinhados na direção provocando o mesmo estado ou experiência, a mente consciente só pode rastrear até agora e manter tanto na consciência. Isso nos permite usar o próprio "peso" (falando metaforicamente) dos quadros a trabalhar de uma forma pressuposicional. Com todas as camadas, as camadas **mais baixas da *apenas se assumido e um dado adquirido*. A estratificação faz com que a mente para começar a assumir e aceitar os** quadros anteriores como a consciência se desloca para outras coisas. Com o "peso" de 5 ou 6 frames, os primeiros quadros, em seguida, tornar-se aceite sem questionar.

Camadas quadro

Na sobreposição de quadros, "gestalt" estados e experiências emergem do sistema neuro-linguística de elementos mente-corpo. Se todos os quadros estão focados na mesma direção - então nós experimentamos energia mais elevada e mais intensa tudo em um caminho reto e focada.

Se, no entanto, temos alguns quadros provocando uma coisa, e em outro nível outros quadros criando outro foco, desorientação, trance, paradoxo, confusão, e muitos outros fenômenos meta-confusa pode ocorrer.

Exercício # 43

How Deep ou alta Podemos Ply Ele ??

O JOGO ESTRATIFICAÇÃO

Meta-perguntas para explorar uma crença usando vários quadros. As primeiras perguntas DeFrame & fragmento, estes últimos formular e solidificar uma nova crença. Fonte: revisão da metodologia espiritual de Byron Katie de Jeremy Stern, (*harmonia* 46, Inverno de 1999).

Provocando Perguntas / Design Pattern

Ciclo através de uma série de perguntas Purpose, Intent
A começar de baixo e subir Estrutura

Jogo do quadro

O nome do jogo

Quadro reversão

- 16) E você gostaria de ter essa crença? buscando confirmação
15) Ok, inverter o primeiro crença de que Formulação de uma nova crença

O Jogo Quadro Sim

começamos com & reformulá-lo.

Frames de confirmação

- 14) Realmente, realmente?
13) É mesmo?

*confirmando a confirmação
elicitando mais "sim!"*

Provocando um "SIM!" Quadro confirmationDecision

jogos

crença executando seus programas? New

Frames Identidade

- 11) Quem você tem que ser sem a nova crença
a velha crença

Construção de nova identidade com nova identidade FG

Crença Questionando Frames

- 10) Você reconhece qualquer não-doloroso razões para manter esta crença?
9) Como seria servi-lo cair ou trocar ou transformar essa crença?
8) Quando eu não estou pedindo para você largar essa possibilidade FG

Qualquer coisa que você parar? confirmação FG
O que você traz de volta?
Valores, Benefícios, para deixar cair valor FG
Ecologia de Usando Nova Crença
Destacando não acreditar nisso. FG Segurança /

crença, eu quero saber se você pode ver ainda uma razão para soltá-lo? O que?

Provocando razões para deixar cair solução FG
a velha crença.

Valor / Frames Identidade

- 7) É este quem você é? É este quem você quer ser?
6) É este o seu caminho mais elevado? Missão de vida, etc.

Desafio Valores / Visions identidade FG
missão FG

Frames consequence

- 5) O que mais você ficar segurando essa crença? aumento do limiar de dor

Threshold FG

- 4) O que você ganha, mantendo essa crença?

Provocar FG negativo Intenção consequencesPositive

Verdade Caixilharia:

- 3) Você realmente sabe que isso seja absolutamente verdade sem qualquer pergunta?
2) Isso é verdade?

Questionamento, dúvida plantio questionando FG
Fragmentando usando Totalidade FG

Primary State:

Person —



Beginning Frame

The Problem Statement/ Situation

- 1) Qual é o problema?

Pace, Pace, Pace

informações FG

problema FG

Exercício # 44

O Jogo Quadro Fluxo

O JOGO Frame Genius

"Genius" envolve um estado totalmente comprometido e apaixonado por alguma coisa. Eu desenvolvi o seguinte a partir do processo que John Grinder e Judith DeLozier desenvolvido em seus pré-requisitos livro *Para Genius Pessoal* (1987). Eles foram, então, explorar como usar níveis lógicos para proteger e governar um estado comprometido focada.

O papel do treinador. Este treinador irá ajudar, facilitar, observar e calibrar os dois estados, bem como ajudá-lo como você vai "in" e "out" dos estados de compromisso sobre a sugestão. O treinador não vai precisar de muita informação sobre os estados, você pode até mesmo designá-los como "Estado A" e "estado B." Como alguém que opera a partir de uma meta-papel, ele ou ela irá operar como uma tábua de salvação para trazê-lo de volta se você se perder no processo. Como treinador, ele ou ela vai dar "Go" e "Stop" comandos para pisar dentro e fora de vários estados.

1) Acesso e ancorar uma meta-estado de testemunhar / Observing.

Acessar um estado puro e discreto de "apenas observando." "Você já deu um passo atrás de algo e as coisas simplesmente observados?" Passo em que posio meta e espacialmente ancorado-lo para um local específico no ambiente. Desde vamos usar isso como um Estado Separador, ancorá-la.

2) Identificar e Acesso dois estados totalmente comprometidos.

Como você pensa sobre sua história pessoal, especifique dois estados que você tem bastante fácil acesso e provocam cada um até que você totalmente re-experimentar-los. Por causa deste exercício, escolher dois estados que vêm tão perto de um compromisso total de 100% quanto possível e que ocorrem dentro de uma área comum: trabalho, vida pessoal, esportes, área intelectual, etc.

2a) Acesse o Estado Primeiro Compromisso

O que você chama este estado compromisso?

Como você se lembra de uma época em que você estava realmente a este estado, entrar nele totalmente, vendo o que você viu, ouvir o que você ouviu e sentir o que você sentiu. Apenas estar lá total e completamente. Quando totalmente acessado este estado para um nível de 8 ou 9 em uma escala de 10, apenas acenar com a cabeça para me deixar saber ou dizer isso. O treinador será calibrar a este estado, observando sua postura, respiração, padrões de digitalização olho, tônus muscular, etc.

Agora em apenas um momento eu quero que você sair destes estado completamente e limpa, deixando este estado intacto e que você sair, tendo tão pouco dele quanto possível. OK? Então pronto, vá. Saia para a sua meta-posição.

[Após a sugestão, quebrar o estado e entrar na posio meta do estado separador. Pisando limpa para fora do estado, e mudar o foco de sua mente e corpo como você aprender a separar a partir desta intensa

Fluxo estado para que você deixá-la limpa para trás. Faça isso várias vezes até que você pode fazê-lo impecavelmente ... com nenhum resíduo de sobra. Eventualmente convidar a pessoa para cue si mesmo por estalando os próprios dedos para mover dentro e fora dos estados.]

2b) Acesse o Estado segundo compromisso

Repetir o mesmo processo para o segundo estado. Depois de acessar totalmente o estado na pessoa e orientá-los através de amplificá-lo até que eles experimentá-lo de uma forma forte e intensa, treinador, estalar os dedos para cue a pessoa a quebrar o estado, etc. Continue a fazer isso até que a pessoa pode pisar fora do estado com uma sobreposição mínima e, em seguida, de volta para o estado em um anúncio momentos. O sistema cerebral / nervoso vai aprender esse padrão rapidamente e atingir a

desejo nível de competência de mudança de estado. Quando a pessoa carrega sobre nenhum resíduo mental ou emocional de um estado para o outro, mas de forma limpa separa e intervalos entre eles e pode, então, voltar atrás e re-acesso esse estado com uma intensidade forte, você tem alcançado o objetivo deste exercício.

5) Vá Meta ao Estado Compromisso com a Designar um controlador.

Desde o primeiro estado comprometimento ir meta em sua mente e acesso "a parte de você que toma decisões." Como você acessar seu controlador ou Executivo Estadual, deixe que o nível executivo da mente determinar quando e onde a experiência do estado. Desta forma, evocar o "controller" ou Executivo Estadual a se tornarem seus MS que, a partir de agora, fazer as escolhas e fornecer a informação que determina a adequação de ir para este estado ou não. A partir deste estado que determinar como mudar para os estados-no compromisso que contextos. Essencialmente, o Executivo ou controlador irá definir a "gaiola" para seu estado (compromisso) "demon".

Quando você deve experimentar este estado compromisso? Quando você não deveria? Em que contexto?

Em que contextos que você não deveria? Como? Como não? Por quê? Por que não? De acordo com que critérios, qualidades, etc.? Quaisquer outras considerações que determinam os limites e os limites dessa experiência?

Você está disposto a assumir total responsabilidade por definir estes parâmetros para este estado de compromisso para que X (John, Jane, o nome da pessoa) pode experimentar esse estado compromisso? [Sim!] Repita o mesmo processo com o segundo estado gênio e de forma semelhante, quer encontrar ou criar uma parte para realizar esse controlador ou Role Manager. Se o seu "controlador" não quer fazer isso, basta ir acima desse controle para "controlador do controlador." O que impulsiona a intenção deste estado comprometido? O que você quer de retirar com este estado apaixonado? Que outras características e recursos que você pode adicionar a este estado que expressasse ainda mais plenamente a qualidade e eficiência que você quer?

Que outras maneiras que você poderia se expressar quando neste estado compromisso de que iria enriquecer a sua vida? Como você gostaria de Meta-Estado ou outframe seus estados de compromisso? (Com amor, respeito, desafiando, falibilidade, equilíbrio)

7) Comissão do Controlador ou Executive Meta-Estado.

Convidar essa parte de sua mente para assumir a responsabilidade e propriedade para o cumprimento dos critérios e determinações a respeito de quando, onde e por que experimentar e usar o Compromisso Unidos.

Você está disposto a assumir a responsabilidade de deixar X (nome da pessoa) a total experiência neste estado intensa e apaixonada?

Conhecer os limites e fronteiras, quando tê-lo e quando não, como para tê-lo e como não, você vai sinalizar X quando sair?

QUANDO VOCÊ está treinando ALGUÉM

Em como jogar um novo jogo

Suponha que você queira treinar ou ajudar alguém a recusar um jogo Quadro de idade e passar para algo muito mais reforço. Como você faz isso? Em seguida, lembre-se que a chave para a estrutura da experiência humana encontra-se nos quadros que estabelecemos e vivemos dentro. Frames estabelecer o tecido da nossa realidade neurosemantic ou matriz.

1) Procure Quadro da pessoa e envolvê-lo com lotes de validação.

Isso pode sentir como a última coisa que você quer fazer, especialmente se a pessoa está jogando um jogo quadro tóxico com você. Pode parecer e sentir-se paradoxal, mas considerar. Se você disvalide-lo, você vai entrar em uma guerra Quadro front-na cabeça-de-cabeça. A pessoa, então, começar a defender o seu quadro.

Eliminar essa possibilidade, validando e confirmando-a com *pacing* palavras palavras- que articulam e correspondem a moldura, enquanto procuram validação. Muitas vezes, isso só vai completamente interromper e mudar o quadro. *Pacing* pode poderosamente alterar a realidade. *Pacing* também opera a partir de uma atitude de buscar entender uma pessoa totalmente. Definir o quadro para si mesmo: "O problema não é a pessoa, é o quadro." "Estou impressionado..."

Se você receber qualquer resistência, enquadrar-se: "Ah, o quadro está lutando por sua existência." "Ah, ele está respirando seus últimos suspiros." Esperar Argumentação Frame. Em seguida, separar pessoa e quadro, compaixão acesso, empatia e estima. Manter lembrando-se, "É o quadro, estúpido."

Fique dentro do quadro como você explorá-lo. Examine - sua lógica, a fim de obter uma rica descrição do jogo quadro. Use o quadro de precisão para obter uma compreensão clara e especificidade da situação. "Desde que você não pode começar em todos os lugares ao mesmo tempo, onde você gostaria de ver a primeira mudança?"

Operar a partir do *Know-Nada* Quadro: "Desde que eu sou novo na cena e eu estou no ponto de ignorância, como você sabe ...?"

Confirmar e verificar a compreensão: resumir, refletir, revisar.

2) *estabelecer cedo* um quadro Aim.

Alvo de um ponto de mudança ou de um futuro preferido.

"O que você quer? O que você quer diferente do que você tem?" Que parte deste que você mais gostaria de ver mudado? Que parte você está mais preocupado?" Precisamente especificar o resultado desejado para que você possa usá-lo como um ponto de referência e quadro relevância mais tarde.

Manter a verificação para fora seu quadro atual e de espírito desejado, resumindo, refletindo, revisando. Explore suas tentativas de solução. "O que você tentou até agora?" Isto implica vários quadros: aprendendo com as tentativas anteriores, um compromisso de não fazer o que não funciona, um desejo de realmente entender.

3) Use o quadro da pessoa,

Leve o quadro, exagerar, ser mais consistente com ele, então a pessoa. Aplicá-lo de volta para a pessoa. Adicione uma dose pesada de universal a ele: sempre, para sempre, todos, etc.

Corra com a "lógica" e explorá-lo completamente ...

"Eu tenho que fazer isso, porque eu sou mais inteligente ..."

"Você é mais inteligente do que a maioria das pessoas?" "Sim. "

"Então você deve ser capaz de fazer isso mais rápido e mais eficiente do que outros, uma vez que é apenas uma parte da inteligência."

Jogar ao
opposit e:
Provok e

a
fim de
testar a
realidade e
strengt h
dos
quadros
da pessoa.
Explore
como
cometida a
pessoa é

à
tentativa
ed ns
Solutio
que não
funcionaram

.

3) convidar a pessoa para Controle de Qualidade suas próprias Frames. Será que isso

realmente atendê-lo bem ... geral ... a longo prazo?

Mova repetidamente do Problema Quadro para a Solução Frame. "Então, isso realmente não funciona para melhorar as coisas, o que seria?" "O que você preferiria estar fazendo ou experimentar?" Lentamente desenvolver um quadro Aim com a pessoa.

4) Explorar intra-quadro-caras. Qual interface quadro criaria a maior alavancagem, mudar, ou mudar? (Veja Efeitos Meta-Afirmando, Apêndice).

Que resultados estado quando eu trago este ou aquele quadro de suportar sobre esta pessoa? Que nova configuração ou gestalt resultados?

Se eu trazer medo, então eu configurar a mensagem interpessoal, I-medo-your-medo. Esta comunica o espírito de temor, "você é frágil", etc.

O que estados posso trazer para (aplicar) que traz o seu pior? O que estados eu acesso que traz o seu melhor?

Know-Nada Quadro: "Uma vez que nunca conheceu antes e eu não sei nada sobre você, que você acabou de me dizer o que a dificuldade é que o traz aqui?"

Explorando quadro Solutions tentados: "Bem, eu acho que eu deveria ter mencionado antes que eu não estou apenas perguntando o que funciona, mas também o que você já tentou que não funciona, isso é **tão importante, uma vez que não queremos** para tentar mais do que não funciona, não é?"

"Bem, aqui novamente é uma questão que não deve trazer em sua presença, mas você acha que há alguma possibilidade de que ele pode estar ciente de que ele pode chegar até você, dizendo que ele odeia e que ele poderia estar usando isso como uma tática de poder?"

Criando Quadro potencial de resposta com um pouco de uma provocação: "Às vezes há mais impacto se algo simplesmente desaparece por um tempo, misteriosamente. Mas isso é ficando um pouco à frente de nós mesmos."

"Eu vou te dizer algo que - Eu não sei se você pode fazê-lo, mas se você pode fazer ele- ele iria começar a fazer a diferença na situação Pode ser um passo no sentido de obter-lhe para virar. - Eu não sei se você pode fazê-lo;. ele provavelmente vai fazer você pensar que é uma idéia selvagem e para que você não poderia fazê-lo pode ser, eu sei que você é sincero, mas pode ser demasiado para pedir-lhe para sequer pensar em thins, ou maravilha se poderia ser útil para ele. ... I

não seria pedir-lhe para acreditar -lo, mas apenas para dizer isso a ele."

COMO FAZER FRAMING COVERT

Às vezes, podemos DeFrame e estabelecer novos quadros com muito mais elegância e poder por fazê-lo secretamente em vez de abertamente. Quando você sabe que você quer fazê-lo secretamente, como você faz isso? Que processos e habilidades de ajudar nessa?

1) O *Casual*/Quadro, Armação.

Torná-lo casual, matéria-de-fato, não-importante, "apenas falar", "apenas uma idéia", conversação, etc. Banhe seu talk em um quadro que se esconde.

2) *Indireção* Frames.

Evite falar como se "para" a pessoa, e apenas contar histórias, metáforas, acontecimentos recontagem do dia, etc. Construa sua conversa para que a associação para o destinatário não é direta, mas indireta.

3) Truism Frames Acreditando em seu potencial é importante. Sabendo que você pode fazer algo pode torná-lo mais fácil de conseguir. Mantendo seus objetivos em mente dá-lhe uma maior sensação de foco. Aprendizagem de uma forma passo-a-passo permite-lhe tirar cada novo passo. Resolver problemas quando eles ainda são pequenos e gerenciável torna mais fácil.

4) *desconto* Frames

Desconto sua própria conversa e conversa. "Isso realmente não é nada de novo, e provavelmente não vai" quantidade muito, mas só porque o seu poder pessoal é importante, eu pensei que eu iria lançá-lo para fora para **tudo o que vale a pena ...**"

5) *Pressuposicionalistas* Frames Se ...

então implicações.

6) *a-Passe* Frames

Configurar quadros que ignoram os quadros críticos do ouvinte. "Você sabe, você sempre pode sentar e avaliar o valor desta tarde ... na verdade, você não acha que vai ser capaz de avaliar de forma mais eficaz as coisas se você tem uma compreensão completa e bem do assunto, em vez do que uma compreensão esboço e imperfeito?"

Soprando-lo completamente:

ANÁLISE QUADRO

Com tudo isso em mente, agora temos um número suficiente de pedaços de Jogos Quadro para especificar um processo para engajar-se em *análise quadro*.

1) Qual é o quadro?

Quando percebemos que cada pensamento, emoção, comportamento, intuição, ideia, etc. ocorre dentro de um quadro e é regida por um quadro, esse entendimento inicia nossa exploração para detectar e identificar o frame-de-referência específica.

O que você está fazendo referência?

Qual é o quadro?

Se você deu a este quadro um nome, o que você chamaria isso?

Que idéias, conceitos, avaliações, valores, crenças, etc. codificar este quadro? O foco não está moldura criar? **Que mentalidade surge a partir dele?**

A chave para entender a si mesmo e descobrir outras pessoas reside nos quadros a ser utilizado. Conhecendo a referência quadro-de-permite-nos reconhecer e apreciar maneira de uma pessoa de raciocínio e sentimento. Para seguir ninguém é "linha de pensamento" ou **compreensivamente entrar deles emocional** " mundo, temos de saber o que estrutura o dirige.

2) O jogo decorre do quadro? Qual é o jogo?

O " *jogos* " refere-se a todo o conjunto de interações e respostas (corporal, mental, verbal, etc.) que resultam a partir do quadro. Se definir uma estrutura da culpa, em seguida, *culpando torna-se* o jogo. Isto leva a aceder a um estado de espírito no qual vemos e detectar "errado", e sentem a necessidade de acusação, findfault, juiz, correto, e assim partimos para encontrar alguém ou algo que podemos culpar. Adicione o Either / ou quadro com a estrutura da culpa e temos um jogo que motiva uma consciência única focada. "Alguém tem que ser 'o problema', alguém ou alguma coisa 'causou' isso e precisa pagar por isso." Obter duas pessoas a jogar este jogo e você tem cada um querendo ser o Inquisitioner e, a julgar outro para culpar!

Que tipo de "jogo" você está jogando? Você gosta do jogo?

O conjunto de interações mentais, emocionais, verbais e comportamentais ele iniciar?

Que Unidos e Meta-membros existe Quadro iniciar?

Frames ativar nosso sistema corpo-mente e criar nossos estados mentais / emocionais. Frames entrar na nossa neurologia. Não só temos as nossas referências na nossa "mente", nós também incorporá-las em nosso corpo, nos próprios músculos e órgãos e sistema nervoso.

Em que estado se esta referência provocar? Como é que esta referência faz sentir? O estado-sobre-a-estado é que evocar? O maior estado gestalt emerge?

Normalmente, um estado primário irá envolver uma referência externa (algo "lá fora" no mundo), enquanto um meta-estado irá envolver uma referência interna (algo na mente sobre um estado anterior). estados primários também tendem a ter mais sentimentos cinestésicas ou corporais enquanto meta-estados são mais conceitual e tem a ver com idéias. Pergunte: "Onde você sente isso?" Se a pessoa pode apontar para uma parte do corpo ou órgão (pulmões, coração, estômago, etc.), tem mais uma chance de ser um estado primário. Se a pessoa tem que apontam para a sua cabeça, é mais provável um meta-estado.

"Eu me sinto estúpido." Onde você sente isso? "Sinto-me julgado." Onde você sente isso? "Eu sinto que eu poderia enganar o teste." Onde você sente isso? "Eu me sinto como um nerd." Onde você

sente isso?

3) Qual é o referente e referências?

Todos *referências*
estamos não a
mesmo. Nossas mentes dar
nos a
capacidade de ambos
recordam e
Imagine. Podemos
construir
representações de
o que tem
fui, e
representações do
que achamos que
pode vir a ser. este

distingue entre se
estamos a utilizar
passado ou
referentes
futuras, ou dentro
o que ordem.
Referências também pode
diferir
de acordo com o
seguinte
dimensões: Uma referência literal e físico (uma pessoa, lugar, coisa, evento),

Uma referência conceitual (uma idéia, conceito, princípio, convicção, decisão, compreensão, valor, etc.),

Uma referência imaginária (a esperança, sonho, visão, intuição, etc.), uma referência indireta (filme, livro, ideal, etc.), uma referência pessoal (experiência única da pessoa)?

Depois, há referências de nível mais alto. O que queremos acreditar, pensar, sentir, etc. *sobre* eventos passados e possibilidades futuras?

Que tipo de uma referência que eu tenho em mente? Qual é a natureza da referência?

O tipo ea qualidade do nosso *referenciando* determina a qualidade de nosso intelecto, emoções e vida. Que referências você prefere usar? Quase todo mundo tem preferências. Algumas pessoas referenciar uso passado referências. Outros se concentram sobre o futuro. Outros referência ideais. E outros ainda praticidade, uma fé religiosa, uma visão política, algum valor, família, etc.

4) Qual é o estilo do referenciamento? Como você está fazendo referência?

Como podemos fazer distinções sobre o *natureza* de um quadro, para que possamos distinguir entre diferentes estilos de referenciação. Quando algumas pessoas referenciar coisas, eles tipo de "o retrato grande", enquanto outros classificar de "detalhes" (Global / específica). Algum tipo para o que eles pensam e sentem, enquanto outros classificar para fontes externas de influência: pais, família, cultura, peritos, etc. (eu / outro).

Algumas coisas referência em suas mentes e emoções, fazendo corresponder o que eles estão experimentando com o que eles já sabem, outros por descasamentos (mesmice / diferença). Alguns executar sua referência muito rápido, outros muito lento (Fast / Slow Thought / reativa). Algum tipo de qualidades visuais, outros para sons e facetas auditivas, outros por sensações e sentimentos, e outros ainda para as palavras (VAK & palavras).

Alguns se envolver em referência de uma forma muito rígida enquanto outros fazê-lo com muita flexibilidade (Rígido / Flexível; Opções / Procedimentos). Os jogos que jogamos quadro será diferente em termos de flexibilidade em relação inflexibilidade, Este, por sua vez, irão reger o grau de criatividade e ludicidade podemos exercer dentro de um jogo. Todos estes estilos de ***referenciando* ou classificar informações são chamadas Meta-programas em PNL! *Descobrimdo* Pessoas, 1998).**

Como rigidamente uma pessoa jogar?
Quanta flexibilidade que uma pessoa tem em usar um determinado período? Ela está presa em um frame?

ele pode mudar sua estrutura por conta própria? ela está
looping voltas e voltas?
ele pode tomar novas informações em consideração e fazer internas, ajustes? Como é que uma pessoa de referência?
Será que ele ou ela classificar para a grande imagem ou específicos? Será que ele ou ela
igualar ou incompatibilidade? Será que ele ou ela faz referência a partir de si mesmo ou aos
outros?

5) As regras do jogo quadro.

Jogos operar por várias regras, procedimentos, set-ups, etc. As regras do jogo dizem-nos como jogar

-lo, quando, com quem, como configurá-lo, o que retornos que esperar, como contabilizar as exceções, etc. As regras do jogo da vitória / derrota difere radicalmente da Win / Win. O mesmo vale para todos os outros jogos que podemos imaginar-cada um tem suas próprias regras:

O meu é melhor que o seu.	Porque você não pode nunca fazer nada direito?
Paz a qualquer preço.	Por que você não, sim, mas ..."
Assim é o seu velho!	É tudo que você!
Vamos George fazê-lo.	Uproar.
Quais são as regras de qualquer jogo frame? Como você jogar o jogo?	
Como uma pessoa "marcar pontos" ou ganhar um jogo? O que é importante neste jogo?	

6) A Agenda e intenções do Jogo Frame.

Todos os nossos quadros são motivados. Nós estabelecê-los, a fim de alcançar algo que servem para proteger ou fortalecer. Na superfície não pode ter qualquer consciência de por que jogar os jogos que porta o originais intenção positiva que tivemos. Nós podemos ter que fazer a pergunta intenção inúmeras vezes a fim de encontrar a intenção positiva originais.

Por que você está jogando esse jogo?
O que você está pretendendo realizar jogando esse? Se você a atingir seus objetivos, o que você tem? O que você vai ganhar?

Qual é o resultado do resultado?

7) O somática e emocional/intensidade da um jogo Frame.

Cada jogo tem algum grau de intensidade emocional e envolvimento somático. Isso determina o quanto nós entrar no jogo, a quantidade de energia psíquica que investir nela. Ele geralmente governa o *domínio de* um jogo. A intensidade mais emocional, mais ela corre nossos programas de motor e assim quanto mais o domínio que detém. Nós se sente obcecado ou compulsivo sobre o jogo. Temos que jogar.

Como intensamente uma pessoa jogar? Como obsessivamente e / ou compulsivamente?
Como é que a intensidade mostrar-se somaticamente no corpo da pessoa? você pode ver o jogo escrito no rosto, postura, movimentos?

8) A Ecologia e Enhancement of the Game Frame.

Verificando a "ecologia" de um sistema envolve a análise das consequências e resultados a longo prazo e de saúde do sistema. Isso **proporciona uma das intervenções mais profundas e penetrantes. No controle da ecologia, podemos avaliar a sua utilidade, empowerment, serviço, a produtividade, a realidade, likeableness, etc.**

Será que o estado de espírito e / ou o jogo quadro atendê-lo bem? Será que melhorar a sua vida ou capacitá-lo pessoalmente?
Será que levar a quaisquer consequências que você não gosta ou quer?

9) O que as referências será a pessoa nunca usar?

Como todos temos o nosso estilo de referência favorito e preferido ou apenas habitual e referências, todos nós também têm referências que-nunca vai usar. Estas referências totalmente inaceitáveis, tabu, ou simplesmente nunca usados traçar fronteiras no mapeamento da pessoa da realidade.

Que crença / s que você nunca usa? Que decisões você nunca consideram? Quais são os valores que você nunca escolher? Que perguntas você nunca perguntar?

Quadro Jogos Ficha de trabalho - 1

1. O nome do jogo quadro:

2. Descrever o "Jogo" *do* a moldura. O estado, meta-estado, ou gestalt estado ele induzir? Qual é o script *do* o jogo?

3. Jogadores: Quem joga o jogo? Qual é o sistema social mais amplo do jogo?

4. Regras *do* Jogo: Como é o jogo configurar?

5. *Ganchos*: O que conecta as pessoas para o jogo? Como é que as pessoas jogo de gancho para jogá-lo?

6. Sugestões: Quais são alguns dos sinais (lingüística, física, ambiental, etc.) que fornecem indicadores da jogos?

7. Referentes para o Jogo:

Literal:	Conceptual:	Imaginário:	vicarious:
Pessoal:	meta:		

8. Estilo: Quadro *do* Mente (Meta-Programa, Atitude):

- Matching / Mismatching	- Reativa / pensativo
- Rígido / Flexível	- Agressivo / Passiva / assertivo
Rápido lento	De outros:
auto Outros	Global / Specific

Agenda 9. *do* Jogo: Qual é a intenção, motivação, ou recompensa do jogo?

10. intensidade emocional ou Somatic do Jogo Quadro: de baixo para alto. Como intensa? O que, se houver, as respostas somáticas ou sintomas?

11. Controle de Qualidade: Ecologia *do* o jogo?

11. pontos de alavancagem: Onde é a alavanca para mudar, parar ou mudar o jogo?

12. Jogo Frame Preferido: Qual jogo você prefere jogar?

Quadro Jogos Ficha de trabalho - 1

1. O nome do jogo quadro:

2. Descrever o "Jogo" *do* a moldura. O estado, meta-estado, ou gestalt estado ele induzir? Qual é o script *do* o jogo?

3. Jogadores: Quem joga o jogo? Qual é o sistema social mais amplo do jogo?

4. Regras do Jogo: Como é o jogo configurar?

5. *Ganchos*: O que conecta as pessoas para o jogo? Como é que as pessoas jogo de gancho para jogá-lo?

6. Sugestões: Quais são alguns dos sinais (lingüística, física, ambiental, etc.) que fornecem indicadores da jogos?

7. Referentes para o Jogo:

Literal:

Conceptual:

Imaginário:

vicarious:

Pessoal:

meta:

8. Estilo: Quadro *do* Mente (Meta-Programa, Atitude):

- Matching / Mismatching

Reativa / pensativo

- Rígido / Flexível

Agressivo / Passiva / assertivo

Rápido lento

De outros:

auto Outros

Global / Specific

Agenda 9. *do* Jogo: Qual é a intenção, motivação, ou recompensa do jogo?

10. intensidade emocional ou Somatic *do* Jogo do quadro: de baixo para alto. Como intensa?

O que, se houver, as respostas somáticas ou sintomas?

11. Controle de Qualidade. Ecologia *do* o jogo?

11. pontos de alavancagem: Onde é a alavanca para mudar, parar ou mudar o jogo?

12. Jogo Frame Preferido: Qual jogo você prefere jogar?

Quadro Jogos Ficha de trabalho - 2

1. *desejado* Jogos:

2. alvo: o nome da pessoa / s que você quer influenciar:

3. Jogos quadro atual: Qual é o jogo ou o quadro atual? Qual é a qualidade dele? Como doente? o que conseqüências que isso pode ter? Quão sério (0-10)? Que quadros terá de ser quebrado?

4. Evidence of the Game quadro atual: sintomas, sinais, evidência, fonte de evidência?

5. Motivação emocional: O que preocupa, ele ou ela mais? Valores? O que é realmente importante para essa pessoa? O que ligar X para este jogo? interesses escusos?

6. Os jogadores: Quem joga o jogo? Qual é o sistema social mais amplo do jogo?

7. Objetivo e Resultado: O que eu quero neste? O que eu quero para os outros / s neste?

8. Processo: O que emoldura irá funcionar melhor? Como posso configurar esses quadros? Como posso implementar o meu processo de persuasão? O que emoldura o lugar em que esta pessoa?

Quadro Jogos Ficha de trabalho - 2

1. *desejado* Jogos:

2. Target, o nome da pessoa / s que você quer influenciar:

3. Jogos quadro atual: Qual é o jogo ou o quadro atual? Qual é a qualidade dele? Como doente? o que conseqüências que isso pode ter? Quão sério (0-10)? Que quadros terá de ser quebrado?

4. Evidence of the Game quadro atual: sintomas, sinais, evidência, fonte de evidência?

5. Motivação emocional: O que preocupa, ele ou ela mais? Valores? O que é realmente importante para essa pessoa? O que ligar X para este jogo? interesses escusos?

6. Os jogadores: Quem joga o jogo? Qual é o sistema social mais amplo do jogo?

7. Objetivo e Resultado: O que eu quero neste? O que eu quero para os outros / s neste?

8. Processo: O que emoldura irá funcionar melhor? Como posso configurar esses quadros? Como posso implementar o meu processo de persuasão? O que emoldura o lugar em que esta pessoa?

MAIS Good Stuff

Pressupostos da PNL & PROCESSOS

Pressupostos da PNL

Jogos de quadro

Mentais Pressupostos de Processamento:

1. "O mapa não é o território"
2. As pessoas respondem a coisas de acordo com seus mapas.
3. O significado é dependente do contexto.
 4. Mente-e-corpo inevitável e inescapavelmente afetam uns aos outros e fazem parte do mesmo sistema.
5. capacidades desenvolvem através da sequenciação de representação sistemas.
6. Respeitar e andar modelo de uma pessoa do mundo para criar o rapport.

O Jogo Mapa do quadro
exploração FG
Significado é construído FG
Mente-corpo é um sistema holístico

estratégia FG

Pace & Confirmação FG

Pressupostos sobre o comportamento / respostas humanas:

7. Pessoa e comportamento descrever fenômenos diferentes.
Nós "são" mais do que o nosso comportamento.
8. Cada comportamento tem utilidade e usefulness- em algum contexto. Todo comportamento FG Útil
9. avaliar o comportamento em termos de sua ecologia para um determinado contexto de controlo de qualidade FG

Você é mais do que seu comportamento
FG

Pressupostos comunicacionais:

10. Não podemos deixar de comunicar.
11. A forma como comunicamos afeta a percepção e recepção. Estilo Counts FG
12. O significado da comunicação reside na resposta que obtém. Response diz na Significado FG
13. Não existe fracasso, apenas feedback.
14. Verifique a ecologia das comunicações; ocorre dentro sistemas maiores.
15. A pessoa com a maior flexibilidade de comportamento tem mais opções e, portanto, opções deste sistema.
- Resistência 16. geralmente indica a falta de afinidade.

Comunicação é inevitável FG

feedback FG

Controle de Qualidade FG

flexibilidade FG

Rapport FG

Escolha aprendizagem- - Mudança Pressupostos.

17. As pessoas têm todos (ou a maioria) dos recursos de que necessitam, eles só precisam de acesso e desenvolvê-los.
18. Como pessoas de resposta-capazes, podemos executar nossos próprios cérebros.
19. Podemos experimentar um aprendizagens experimentais.
20. As pessoas fazem as melhores escolhas abertas para eles.
21. É melhor aqui escolha e opções.

As pessoas não estão quebrados FG

FG controle pessoal

Aprender é Natural FG

Escolha é boa FG

NLP-

uma *Modelo de Comunicação* sobre o processamento humano que capacita um para executar o seu próprio cérebro. Usando as "línguas" de espírito, ou seja, os sensoriais de representação VAK Sistemas (, auditiva e cinestesia ou corpo sensações visuais) e idioma. Nós pensamos em *ver, ouvir, e sentir* dimensões ou modos. Como nós *representar dados* para nós mesmos na tela interior da consciência, de modo que o sinal nossos corpos, o que coloca *-nos em* um estado num Estado-Mente-Corpo de Consciência (um estado neuro-linguística).

Desenvolvido por um estudante Linguística e Computação sobre excelência humana e do gênio, a PNL oferece um modelo com insights e técnicas específicas passo-a-passo e processos para *executando o seu próprio cérebro*, gerir os seus próprios estados, comunicar de forma mais eficaz e elegantemente com você mesmo e aos outros, e replicando experiência humana em qualquer campo.

META-ESTADOS @ Modelo de consciência reflexiva que se estende para o modelo PNL. Ele detalha exatamente como nós *refletir* costas *em* nossos pensamentos e sentimentos para criar níveis mais elevados de pensamentos-e-sentimentos e camadas de consciência. Em portanto, usando nossos pensamentos-e-sentimentos pensamentos Sobre-nossos pensamentos, feelings- sobre-sentimentos, criamos mente-corpo *estados-sobre-estados ou Meta-Unidos*.

Unidos primária envolvem emoções primárias, como medo, raiva, alegria, relaxado, tenso, prazer, dor, etc. & pensamentos dirigida para fora. Meta-Unidos, no entanto, envolvem uma estratificação de conceitos de nível superior e assim envolver estruturas como medo do medo, raiva por medo, vergonha sobre ser constrangido, alegria de aprender, estima de si, etc. *Meta-States descrever* os maiores quadros-de-referências que nos propusemos e de uso que criar estruturas mais estáveis (crenças, valores, memorandos, etc)

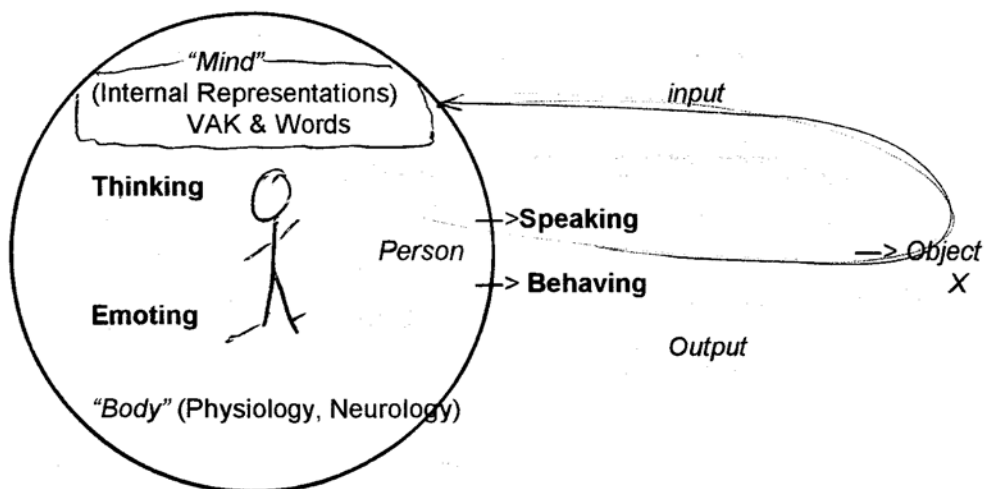
NeuroSemântica @ Modelo de Significado (ou avaliação). utiliza o Modelo de Meta-Unidos para articular e trabalhar com níveis mais elevados de estados, este modelo se estende e expande a *Programação Neuro-Linguística (PNL) Modelo de se concentrar em significado e superior* estruturas de nível. *estados Neuro-Semântica* referem-se aos Estados-conceitual que governam nossos estados de nível primário diárias e assim fornece um modelo e numerosos metanível leis para trabalhar com a maneira como nosso sistema nervoso (neurologia) e mente (linguística) criar significado, avaliam eventos e experiências, e atribui significações (semântica). Baseado em Semântica Geral, PNL, Meta-Unidos, e as ciências cognitivas, *NeuroSemântica* especifica processos para fazer transformações em níveis mais elevados.

Modelos utilizados neste treinamento

ESTADOS

ESTADOS neuro-linguística

A "Estado" Neuro-Linguistic da Consciência



Como um campo de energia - calibre os Estados Intensidade. Medidor de 0 que significa "nenhum" e 10 significa "Total"
 para escalar é intensidade. Quanto você pensar / sentir isto?

Nota a qualidade da Estado Dependência no interior do estado. Para quê medida faz aprendizagem da pessoa, memória, comportamento, percepção e comunicação operar dentro uma forma dependência de estado? Estado pode parecer LMCPB bastante magical-- - "ter uma vida própria."